ЖУРНАЛ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ
2008 №2/56/
ФЕВРАЛЬ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Как лечат в онкологическом центре

Лекарство графа Калиостро

Анатомия болезни: склероз

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Журнал – ежемесячное приложение к вестнику «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»
Издается с мая 1999 г.

№ 2 (56)
февраль 2008 г.

Генеральный директор
Анатолий КОРШУНОВ
Директор издательства
Владимир МОРОЗОВ
Главный редактор
Борис ЧЕРНЫШЕВ
Обозреватели
Михаил БЛАТИН
Александр КРЫЛОВ
Компьютерная верстка
Ольга КАЛИНИНА
Корректор
Марина ЗАРЕЦКАЯ
Фото на обложке
Игорь ЗОТИН
(ИТАР-ТАСС)

Наши подписные индексы:
99608
в каталоге «Почта России» (МАП)
26062
в каталогах «Роспечать» и «Пресса России» (АПР)

В НОМЕРЕ:

Борис ЧЕРНЫШЕВ
ФЕВРАЛЬСКИЙ ДЕБЮТ 3

Анатолий МИТРОХИН
НЕ ЛЕНИТЕСЬ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ 4

Вячеслав НИКОЛАЕВ
ОРЗ, К БАРЬЕРУ! 9

Виктор КОСТЕРОВ
ЛЕКТИНЫ ОБЕРЕГАЮТ ОТ ИНФЕКЦИИ НАДЕЖНЕЕ ВАКЦИНЫ 14

Михаил ДАВЫДОВ
В ОНКОЛОГИЧЕСКОМ НАУЧНОМ ЦЕНТРЕ РОССИЯН ЛЕЧАТ БЕСПЛАТНО 17

Борис НУВАХОВ
ПОКА КЛЕЩ НЕ ВЫШЕЛ НА ОХОТУ 22

Владимир ШМЫРЕВ
КАК ИЗБЕЖАТЬ МОЗГОВЫХ КАТАСТРОФ 26

Борис БОЧАРОВ
МАРЬЯ, МАРФА И КИСЛЫЕ ЩИ 31

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ 38

Александр ПОКРОВСКИЙ
СКЛЕРОЗ: ВОТ КАКОЙ РАССЕЯННЫЙ... 47

Евгений ТАРАСОВ
ПРОЧЬ СЛЕЗЫ ОБ УРОНЕ 56

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2008

© Журнал «Предупреждение», 2008

Журнал зарегистрирован в Министерстве печати и информации РФ. Регистрационный № 017910. Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т.ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается. При цитировании ссылка на журнал «Предупреждение» обязательна. Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом. Р – печатается на правах рекламы. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Владимир ТАТОЧЕНКО
КАШЛЯЙ НА ЗДОРОВЬЕ, МАЛЫШ! 60

Ирина АНДРИАНОВА
БОЛЬШОЙ РУКОВОДИТЕЛЬ МАЛЕНЬКОГО САНАТОРИЯ 63

Ольга КЛИМОВА
ЗИМНЯЯ СКАЗКА 69

Александр КРЫЛОВ
АНАТОМИЧЕСКИЙ ТЕАТР 73

Владимир КАРПИНСКИЙ
РАССЛАБЬТЕ ВАШИ СТОПЫ 80

Ольга ТИХОМИРОВА
КОШКА – ДОМАШНИЙ ДОКТОР ... 85

Леонид ГРУЗДЕВ
КАНДИДОЗ – МНОГОЛИКАЯ ГРИБКОВАЯ НАПАСТЬ 89

Илья КРЫЛОВ
В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА 98

Александр ТОЛСТИКОВИЧ
ЛЕКАРСТВО ГРАФА КАЛИОСТРО 103

Владимир БЕЛЯЕВ
ВРЕМЕНА ГОДА 115

Михаил ЯРЫГИН
ДЕД МОРОЗ И МИНЬКА 117

Григорий КОЛЕСНИКОВ
ВАЛЕНКИ 119

О. ГЕНРИ
В БОРЬБЕ С МОРФИЕМ 120

КРОССВОРД 126

ПОДПИСКА 128

Адрес для писем: 101000 Москва, Главпочтамт, а/я 216. Вестник «ЗОЖ» (для «Предупреждения»). Контактные телефоны редакции и издательства: 739-57-05, 687-06-50, (499)740-57-08 (отдел подписки).E-mail: mail@zoj.ru

Номер подписан в печать 25.01.2008 г. Бумага газетная. Печать офсетная. Формат 84x108/32. Объем 4 п.л. Цена свободная. Тираж 149240 экз. Заказ № 170.

Отпечатано в типографии ФГУП «ИД «Красная звезда» МО РФ: 123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38.

ФЕВРАЛЬСКИЙ ДЕБЮТ

Итак, свершилось! Впервые в своей истории наш журнал вышел в свет в феврале. Теперь уже можно с уверенностью сказать, что отныне «Предупреждение» окончательно и бесповоротно стало ежемесячным изданием. Среди авторов этого номера особо хочется выделить президента Российской академии медицинских наук Михаила Ивановича Давыдова. Известный хирург откровенно рассказывает о проблемах отечественной онкологии, о лечении больных раком в Российском онкологическом научном центре РАМН. Несомненно, многих потенциальных пациентов порадует заявление Давыдова о том, что и консультации, и лечение в онкоцентре для граждан России бесплатно. Еще одна важная тема – клещевой энцефалит. Кому-то может показаться, что зимой об этой опасной вирусной инфекции говорить рано. Однако специалисты уже сейчас бьют тревогу. Они предупреждают: с первыми теплыми деньками клещи выходят на охоту, и каждый из нас рискует оказаться их жертвой. Наш обозреватель, кандидат медицинских наук Александр Крылов, дебютирует в роли ведущего новой рубрики «Познайте свое тело». Он убежден, что знание основ анатомии поможет нашим читателям лучше разобраться в причинах возникновения различных заболеваний, в методах их лечения. Будем с нетерпением ждать откликов на первую публикацию.

Борис ЧЕРНЫШЕВ,
главный редактор журнала
«Предупреждение».

Следующий номер журнала выйдет 12 марта.

Анатолий МИТРОХИН: НЕ ЛЕНИТЕСЬ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

Анатолий Михайлович МИТРОХИН – историк, писатель и журналист, ветеран Великой Отечественной войны, награжденный многими орденами и медалями. Ему 82 года, но энергии его можно позавидовать. Недавно вышла в свет его очередная книжка – «Зеркало судьбы народа», посвященная нашим выдающимся современникам. А на письменном столе – новая работа. Глядя на этого бодрого, подвижного человека, трудно поверить в то, что он перенес четыре инфаркта, последний тяжелейший – двадцать лет назад.

– Анатолий Михайлович, когда узнаешь, сколько вам лет, невольно напрашивается вопрос о том, как дожить до такого славного возраста? И как вам удалось преодолеть последствия коварного недуга?

– Человек – часть природы. Только если природа хорошо, если можно так выразиться, самоорганизована, то человек – существо достаточно анархическое. Имею в виду его отношение к собственному здоровью. Обратите внимание, как мы его безрассудно растрачиваем с молодых лет, когда нигде ничто не колет, не болит, и представляется, что такое состояние вечно. Но... с годами начинает то здесь «звонить», то там тревожить, и человек начинает проявлять беспокойство: «А не рано ли?» И когда находит в себе болячку, якобы соответствующую возрасту, успокаивается и продолжает жить без внимания к своему здоровью. Собственно, так жил и я, пока меня не разбил жестокий инфаркт. Потом еще... С того момента начался новый отсчет времени. Что делать? Жить-то хотелось. Обложился книгами об оздоровительных методиках, советовался со специалистами, как купировать последствия инфарктов.

– Вы так говорите, как будто именно пособия помогли вам пережить это.

– Так, да не так. Выдержать обширные инфаркты, пережить клиническую смерть и вернуться к полноценному образу жизни мне помогла приобретенная смолоду физическая закалка. Юность моя прошла в голоде и холоде, в деревенском труде. Конечно, это не дело, когда люди живут неустроенно, но это, как ни странно, закаляет организм. И я уверен, что тот, кто в молодости был в постоянном движении, заложил крепкий фундамент для своего организма. А кто вел неподвижный образ жизни, у кого кисель вместо мышц, кто накопил лишние килограммы – рискует уйти раньше времени.

– Очевидно, ваши выводы не только из собственного горького опыта?

– Как показывает медицинская статистика, которой я живо интересуюсь, смерть от сердечно-сосудистых нарушений у людей с избыточным весом наблюдается почти

вдвое чаще, а инфаркт миокарда – втрое, чем у тех, кто не имеет нарушений жирового обмена. Люди, чей вес на 10-19 процентов выше нормы, рискуют, согласно статистике, на 14 процентов сократить свой век, а при более избыточном весе риск раньше времени добраться до финиша возрастает. Недаром существует пословица: чем длиннее пояс, тем короче жизнь.

– Вы это испытали на себе?

– Почти до 40 лет мой вес был оптимальным. Потом изменился образ жизни: я занялся научной деятельностью, стал много времени проводить за письменным столом, в архивах, библиотеках и к 50 годам носил целый пуд лишнего веса. В медицинской книжке появились записи о гипертонии и признаках стенокардии. Итог вам известен.

– И все-таки расскажите подробнее, каким образом вам после всего пережитого удалось вернуться к полноценной жизни?

– Я знал, что у венгерских кардиологов есть методика, согласно которой пациента, перенесшего инфаркт, уже через неделю, не давая залеживаться в постели, заставляют ходить и вести активный образ жизни. Вот и я, перенеся инфаркт, уже в реанимации стал активно шевелить руками и ногами, переворачиваться в постели. И уже через пять дней был переведен в палату для выздоравливающих.

Выписавшись из больницы, стал больше времени проводить в деревне – в своем родном селе Ильинка, что в рязанской глубинке. Привез туда с собой велосипед, пятикилограммовые гантели, различные массажеры, шагомер для дозированной ходьбы, весы для контроля веса, тонометр для измерения артериального давления. Перед избой установил турник, шведскую стенку. Рядом разбил и замостил спортплощадку. Дело в том, что в результате тренировок затягивающийся на сердце шрам обрастает мелкими кровеносными сосудами. В итоге улучшается кровоснабжение поврежденного участка.

В деревне я сделал для себя еще одно удивительное открытие. С детства я играл на балалайке, взрослым освоил баян. И, чтобы скрашивать себе дни, стал то на балалайке наяри-

вать, то на баяне играть и понял, что это на меня действует благотворно. Музыкальные инструменты стали для рук, для пальцев своеобразными тренажерами.

– Похоже, вы не просто восстанавливались, но и стали для себя самого своего рода методистом...

– Так уж получилось, болезнь заставила. К примеру, я установил для себя двигательный режим, предусматривающий наращивание физических нагрузок. В моем арсенале множество упражнений, освоенных еще со времен военной службы, в госпиталях и в санаториях на занятиях лечебной физкультурой, и самостоятельно – из хатха-йоги, системы здоровья Ниши... Со временем дело дошло и до турника. Поначалу я на нем просто висел, затем начал подтягиваться, потом стал выполнять подъем переворотом и, наконец, дошел даже до «склепки» – упражнения отнюдь не для старичков. Я испытывал огромное удовольствие при выполнении этих упражнений. Чередуя нагрузки на различные группы мышц, я использовал и упражнения силовые, с отягощением. И так каждое утро. Даже когда вставал затемно, чтобы ехать в Скопин, Рязань или Москву. В ожидании автобуса выполнял многие элементы физзарядки: махи руками, наклоны, приседания... В автобусе использовал карманный эспандер, который всегда был при мне, тренировал кисти рук напряжением и расслаблением.

Но самое любимое занятие – ходьба с периодическим ускорением – 4-5 и более километров в час. Зимой перед избой я протаптывал своего рода тропу здоровья и «наматывал» по 15-20 километров в день. Ходил по полям на лыжах. Первое время скрупулезно подсчитывал пройденное расстояние, определял скорость ходьбы, контролировал артериальное давление. Это стало привычкой. Через какое-то время давление и пульс стабилизировались. Из кармана брюк за ненадобностью вытащил шагомер. Надоело разворачивать и сворачивать фонендоскоп. Способность переносить физические и эмоциональные нагрузки значительно возросла.

– И что же, вы совсем к врачам перестали обращаться?

– Почему же, для контроля время от времени посещаю врачей, отдыхаю в санаториях под медицинским присмот-

ром, и вот какую картину приходится наблюдать. Мои ровесники – пациенты или отдыхающие в санатории, сидя в мягких креслах, не отрывают глаз от телевизора. Пройдусь я по терренкуру – дорожке для лечебной ходьбы – или по лесу километров этак 5, а то и 10, возвращаюсь – в холле та же картина.

Помню, в одной из больниц спрашиваю товарища, ветерана войны, летчика, на год моложе меня: «Как самочувствие?» – «Неважно, – говорит. – Придется в госпиталь имени Бурденко проситься. Здесь не помогают». Я ему говорю: « А вы походите по улице, подышите свежим воздухом». Отвечает: «Нет настроения».

И мне подумалось, что многие наши болячки от лености. В молодости невнимание к здоровью оттого, что кажется, будто оно неисчерпаемо, а в старости потому, что думаем о болячках как о данности возраста. На самом деле это далеко не так. Да выйдите же на улицу, вдохните полной грудью воздух, полюбуйтесь пейзажем, ощутите радость бытия! И никогда не говорите себе, что, мол, сколько Бог отпустил, столько и проживу. Между прочим, он дает каждому столько лет жизни, сколько сможешь прожить. А уж как ты свою жизнь организуешь, столько и проживешь.

– Неужели вы такой анахорет, что не позволяете себе никаких слабостей?

– Видите ли, в чем дело. Я в таком возрасте, в каком известные человеческие радости, как говорится, «не по карману», поэтому я их нахожу в другом. В жажде продлить здоровую жизнь. Телевизор я почти не смотрю. У меня такой принцип, выбираю: вместо лежать – сидеть, вместо сидеть – стоять, вместо стоять – ходить. На собственном опыте убедился, что лучшее состояние – это движение. Конечно, надо советоваться с врачом о дозировке подвижности. Впрочем, уверен, что формула «движение – это жизнь» на все времена. Занимайтесь спортом в рамках возможного, не ленитесь быть здоровым!

Беседу вел Виталий АРДОВ.

ОРЗ, К БАРЬЕРУ!

Февраль традиционно считается месяцем, когда можно ожидать очередного сезонного пика острых респираторных заболеваний (ОРЗ). А поскольку эффективных и безопасных лекарственных препаратов для лечения и профилактики так называемых простудных заболеваний на сегодняшний день по-прежнему нет, то приходится использовать в этих целях средства, испытанные веками, и прежде всего – закаливание, о чем уже рассказывалось в первом номере «Предупреждения» за этот год.

«ПЕЙТЕ ТОЛЬКО ПРОТОЧНЫЙ ВОЗДУХ»

Самый простой и доступный для всех способ закаливания – это прием воздушных ванн, которые возбуждают аппарат теплорегуляции (кожные капилляры, мышцы, железы), благоприятно действуют на органы, выводящие шлакои из организма. Влияя на чувствительные окончания кожных нервов, они рефлекторным путем положительно воздействуют на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Под влиянием воздушных ванн улучшается состав крови, увеличивается количество эритроцитов и гемоглобина, повышаются общий обмен веществ и мышечная активность, происходит усиленное сгорание жира. А в итоге организм надежно защищается от различных, прежде всего простудных, заболеваний.

В романе писателя Петра Павленко «Счастье» врач советует герою: «...Ваша болезнь требует простого лекарства – воздуха. Побольше его – и наяву, и во сне. Нужно насквозь продуть себя, омыть каждую клетку свою свежим воздухом...

Есть на открытом воздухе. А спать – непременно... Итак, начните принимать воздух в самых неограниченных дозах. Научитесь дышать. Привыкайте относиться к воздуху, как к пище, ощущайте на вкус и запах, наслаждайтесь им... Пейте только проточный воздух... Держитесь в своей болезни политики открытых дверей...» Что ж, очень полезный совет! Этому совету, как говорят, следовал и знаменитый художник И.Е. Репин, который даже в лютые морозы предпочитал сон в спальном мешке на летней веранде своего дома.

А вот выдержка из научного журнала XIX столетия, которую приводит в своей книге «Научные основы закаливания» профессор И.М. Саркизов-Серазини: «Как рыба в воде, живет человек, окруженный воздухом. Купание в нем еще более целесообразно, чем в холодной воде. Купание в воздухе может быть часто повторяемо, по желанию, без ограничения... В настоящее время все осознали и поняли те неудобства, которые приносятся изнеженным воспитанием, и впали в другую крайность – купают детей во всякое время года в холодной воде, не считаясь с особенностями детского организма. Гален упрекал древних германцев в том, что они своих детей сейчас же после рождения погружали в холодную воду. Той же цели можно достигнуть воздушной ванной, которая гораздо нежнее и находится в большем соответствии с природой. Действие воздуха... может быть, больше всего благоприятствует здоровью и жизнеспособности».

Напоминаем, что приступать к воздушному купанию рекомендуется при комнатной температуре воздуха 20^0C и потом постепенно переходить на более низкую – до 7-5^0C (путем проветривания комнаты). Лучше это делать сразу после пробуждения, максимально обнажив тело, но можно принимать воздушные ванны и в любое другое удобное для вас время. Первая воздушная ванна – 15, максимум 30 минут, постепенно ее продолжительность можно значительно увеличить, но не доводить себя до озноба.

Попривыкнув к холодным воздушным ваннам, можно перейти к закаливанию водой. Вот самый простой и доступный способ, который утром не отнимет много времени: смочить полотенце водой комнатной температуры и обтереть им

все тело. А через неделю можно будет принимать и контрастный душ, чередуя горячую и холодную воду. Эта процедура с утра настроит организм на бодрый лад и сделает его менее восприимчивым к морозному воздуху. Вечером же, после возвращения с работы, можно заняться закаливанием ног, заготовив два тазика: в один из них налить горячую воду (выше 40^0С), а в другой – холодную (из крана) и попеременно опускать в них стопы до лодыжек, длительность процедуры – от 5 до 10 минут. После этого ноги насухо вытереть и промассировать. Полезно и хождение босиком по комнате, а для любителей экстремальных способов закаливания – по заснеженному балкону или лоджии.

ЗАКАЛИВАНИЕ ГОРЛА

Для профилактики простудных заболеваний очень важно приучить к воздействию холода верхние дыхательные пути. А главное, правильно дышать на морозе, то есть вдох обязательно делать носом (если что-то мешает этому – устранить причину), выдыхать же можно и через рот. Если же вдох приходится делать и ртом (тяжелая физическая работа на открытом воздухе, занятия спортом и т.д.), то необходимо кончик языка прижать к нёбу, тогда холодный воздух, обтекая язык, значительно согреется.

По утрам полезно полоскать горло прохладной водой из крана и делать самомассаж шеи, не носить излишне теплых шарфов, одежды и обуви, создающих парниковый эффект для тела. Перед выходом на улицу рекомендуется прополоскать горло раствором морской соли (1 ч. ложка на стакан теплой воды), это укрепит слизистую оболочку ротоглотки и повысит ее устойчивость к холоду, или же слабо-розовым раствором марганцовки.

А вот вечером можно будет уже более основательно заняться закаливанием верхних дыхательных путей, которые являются входными воротами для острых респираторных инфекций. Рекомендуется полоскать горло спиртовым раствором календулы (1 ч. ложка на стакан воды), водным раствором хлоргексидина биглюконата, отварами

трав – ромашки, зверобоя, багульника (из расчета 1 ст. ложка травы на 1 стакан воды).

ЧЕСНОК И ЛУК – ОТ СЕМИ НЕДУГ

Поскольку за день в полости носа скапливается несметное количество самых разнообразных микробов, в том числе и болезнетворных, других вредных веществ, содержащихся во вдыхаемом воздухе, то перед сном от них нужно обязательно избавиться. А начать следует с самой элементарной процедуры – как следует высморкаться после возвращения с улицы. Затем можно промыть полость носа настоем лука с медом или с сахаром с помощью пипетки. Вот рецепт настоя: 3 ст. ложки мелко нарезанного лука залить 50 мл теплой воды, добавить половину чайной ложки меда (сахара), настоять в течение 80 минут.

А для смазывания слизистой оболочки носа можно приготовить такую смесь: растительное масло в стеклянной посуде поставить в кипящую воду, прокипятить 30-40 мин. и охладить. Затем нарезать 3-4 дольки чеснока и 1/4 головки лука и залить маслом. Смесь надо настоять в течение 2 часов, затем процедить, после чего она готова к употреблению.

ЦЕЛЕБНАЯ СОЛЬ

Полезно периодически делать и промывание носа. Для этого приготовьте продезинфицированную небольшую спринцовку – резиновую грушу. С этой целью положите ее в кастрюлю с водой и кипятите 20 мин. (дезинфицировать ее нужно еженедельно). Теперь возьмите подсоленную кипяченую воду (четверть ч. ложки соли на 1 стакан воды) и налейте ее в эмалированную или стеклянную кружку. Наберите раствор в грушу, затем наконечник введите в ноздрю и направьте струю по нижней полости носа (обязательно по нижней!). Точно так же промойте и другую ноздрю.

Очень важно правильно дышать во время этой процедуры: в момент промывания задержите дыхание. Сделав процедуру, пару минут подышите спокойно. И лишь после этого можно сморкать-

ся. Процедура безвредна, и поэтому ее можно проводить в холодное время года несколько раз в день – в удобное для вас время.

Для промывания носа можно использовать и спрей Аква марис («морская вода»), который сравнительно недавно появился в наших аптеках и отпускается без рецепта врача. Эта вода проходит пять ступеней очистки и стерилизации, а по химической структуре она близка плазме крови человека, поэтому не раздражает слизистую оболочку полости носа и хорошо смывает с нее все вредные вещества, в том числе и болезнетворные микробы. Помимо этого, Аква марис содержит различные соли, в том числе ионы натрия и йода, которые обладают антисептическими свойствами и способствуют профилактике инфекционных заболеваний носа. А вот ионы цинка и селена, содержащиеся в этом спрее, повышают выработку лизоцима, интерферона и иммуноглобулинов, что укрепляет местный иммунитет, и нос становится труднопреодолимой преградой на пути бактерий и вирусов.

Ну а если по каким-то причинам вам недоступны вышеописанные средства, то можно поступить проще: утром и вечером, предварительно основательно высморкавшись, хорошенько промыть ноздри мылом – туалетным или, если слизистая оболочка носа не очень нежная, хозяйственным. И побольше ешьте чеснока и лука, принимайте поливитамины.

Словом, доступных средств и способов поставить прочный заслон на пути сезонных простудных заболеваний предостаточно. Поэтому при желании, вооружившись ими, вы можете бросить смелый вызов: «ОРЗ, к барьеру!».

Вячеслав НИКОЛАЕВ,
врач.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Больной на приеме у врача.

– Здесь больно?

– Больно.

– А здесь?

– Больно.

– А здесь?

– А-а-а! Больше я вам ничего не скажу!

ЛЕКТИНЫ ОБЕРЕГАЮТ ОТ ИНФЕКЦИИ НАДЕЖНЕЕ ВАКЦИНЫ

Ежегодно в эпидемически опасный зимний сезон миллионы жителей планеты заболевают гриппом и ОРЗ. Профилактика этих болезней с помощью прививок недостаточно эффективна, ибо вирус гриппа быстро приспосабливается (мутирует) и снова проводит свою разрушительную деятельность. Что же делать? Призвать в союзники лекарственные растения, в которых находятся биологически активные соединения – лектины. Именно лектины позволяют повысить сопротивляемость организма воздействию инфекции.

Что же такое лектины (точнее их назвать фитолектины)? Это сложные белки, содержащие в качестве компонентов углеводы и ионы металлов кальция и магния, иногда цинка и магния. В основе биологической активности лектинов лежит способность инициировать иммунологические реакции, стимулирование или угнетение роста клеток. В целом лектины являются комбинированным фактором защиты от многосторонних агентов, например, таких, как вирусы, микробы, ионизирующая радиация, опухолевая (раковая) клетка.

Лектины способствуют выработке защитных сил самим организмом против конкретного возбудителя сразу же после проникновения его в организм.

Перечень лектиносодержащих лекарственных растений довольно большой: мята перечная, мелисса, многоколосник, котовник, иван-чай, календула, рыльца кукурузы, соплодия

ольхи, солодка, шалфей, зверобой и другие. Следует добавить, что не во всех растениях количество лектинов одинаково. Наибольшее их число отмечено в растениях на кремноземах, то есть почвах, содержащих в своем минеральном составе микроэлемент кремний (Белгородская область, Сибирь, Молдавия, Западная Украина).

Эффективность лектиносодержащих фитокомплексов подтверждена клинически во многих ведущих институтах и клиниках России. Об одном из них хочу сказать отдельно, ибо результаты его испытания и дальнейшего использования оказались очень эффективными и этот фитолектиновый комплекс под названием «Фитогор» (в его состав входят шалфей, многоколосник, котовник, кукурузные рыльца, календула, мелисса, зверобой) обладает следующими свойствами:

– инактивирует большинство вирусов, вызывающих ОРЗ;

– активно действует на вирусы гриппа;

– приводит к значительной стимуляции общего и специфического иммунитета;

– помогает лицам с пониженным иммунитетом и хроническими формами бактериальных и вирусных инфекций.

Больным гриппом было рекомендовано принимать по 3 пакета «Фитогора» в день (по типу чайных) в течение недели, что обеспечивало выздоравливание в 2-3 раза быстрее. При этом надо помнить, что это натуральное, растительное средство, которое не имеет побочных действий.

Вот почему я советую каждому самостоятельно составлять сборы из лектиносодержащих растений. Напомню лишь, что следует брать 1 ч. ложку сбора на стакан кипятка, заварить и настоять 10-15 мин. Принимать надо 2-3 раза в день до еды. Обязательно пить не подслащивая. Могу посоветовать экономить сырье, как это делаю я. После первой заварки я настаиваю сбор 2 мин. и перекладываю пакет в другой стакан. Во второй раз настаиваю его 10 мин.

И еще один совет. Если для сбора недостает одного или даже двух компонентов, не отчаивайтесь, составляйте его (желательно не менее 5 видов растений), готовьте, как говорят медики, лекарственную форму (это всего-то настой) и лечитесь.

Одним словом, лектиносодержащие растения для профилактики гриппа и ОРЗ – верное средство. Эффективное, доступное и дешевое.

Справедливости ради следует сказать, что есть и другие средства профилактики. Наиболее простые, конечно, адаптогены. Это женьшень, элеутерококк, аралия, золотой корень, заманиха, лимонник китайский и другие. Использовать их можно в виде аптечных настоек, что очень удобно. Принимать нужно по 25-30 капель 3 раза в день до еды. Но знайте, что все они поднимают кровяное давление, особенно лимонник.

В южных областях России популярна следующая смесь: измельчают 500 г грецких орехов, добавляют к ним 150 мл сока алоэ, 300 г меда, сок от 3 лимонов. Принимать следует по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Эта смесь лучше подходит гипертоникам, ибо хотя и незначительно, но способна снижать кровяное давление.

Весьма полезен и сок алоэ, но в составе смеси. Главное – получить целебный сок. Для этого растения сначала хорошо поливают, а затем вообще не поливают 2-3 недели. После этого листья надо срезать, помыть и поместить в холодильник на 3-5 дней. Затем листья пропускают через мясорубку. Сок отжимают. Если к 1 ст. ложке сока добавить 5 ст. ложек меда, то получите смесь, которую следует принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до еды.

Виктор КОСТЕРОВ,
кандидат биологических наук.

В ОНКОЛОГИЧЕСКОМ НАУЧНОМ ЦЕНТРЕ РОССИЯН ЛЕЧАТ БЕСПЛАТНО

Диагноз «рак» многим кажется смертельным приговором, не подлежащим обжалованию. Между тем мировая онкология сегодня достигла огромного прогресса, многие виды рака успешно лечатся, а новые методы диагностики позволяют распознать его на ранней стадии, когда медицинская помощь наиболее эффективна.

Но Россию этот прогресс едва затронул: и смертность от онкологических заболеваний у нас по-прежнему растет. Почему современное лечение недоступно большинству больных? Только ли в нехватке средств причины? Можно ли существенно улучшить онкологическую помощь россиянам? О проблемах и перспективах отечественной онкологии – беседа с президентом Российской академии медицинских наук, генеральным директором Российского онкологического научного центра РАМН Михаилом Ивановичем ДАВЫДОВЫМ.

– Результаты лечения в вашем центре и в региональных больницах резко различаются. В чем причина, врачи в глубинке не те?

– Дело не в этом, врачи в глубинке у нас не хуже столичных. Но в онкологии каждый год появляется много нового: технологии, виды операций, лекарства. А до глубинки все

это просто не доходит – нет службы, которая целенаправленно занималась бы такой работой. Прежде существовала вертикаль в онкологической службе, были единые подходы и стандарты лечения по всей стране. И они диктовались из научных центров, которые работали на высшем уровне. Сейчас у каждого региона – свои стандарты и свои приоритеты, которые подчас не соответствуют достижениям сегодняшней медицинской науки.

– Но ведь существуют региональные онкологические институты, которые курируют свои территории?

– К сожалению, сегодня академические центры оказались отрезанными от регионов. Вот поэтому в Москве оперируют желудок так, в Новосибирске иначе, во Владивостоке третьим образом. Мы в РОНЦ разрабатываем новые технологии и схемы лечения, но не можем эти стандарты воплотить в каком-нибудь диспансере, так как у нас нет таких полномочий. В стране вообще нет головного учреждения, которое отвечало бы за единую стратегию в онкологии и несло бы за это ответственность.

– Ваш центр уникальный, в нем создан сплав клинической практики и высокой науки. Что мешает распространять ваши достижения?

– Мы работаем по лучшим международным стандартам лечения, благодаря чему 50 процентов больных, попадающих в наш центр, выздоравливают. На нашей базе работают пять кафедр, работа ученых-медиков носит не обязательный, а лишь рекомендательный характер. Главная задача – приблизить современные достижения онкологии к регионам, чтобы уровень и качество онкологической помощи были равными что в Москве, что в любом другом регионе. Наши профессора, научные сотрудники готовы выезжать туда и обучать всему, что умеют и знают сами. Врачи в провинции очень хотят учиться, я буквально завален заявлениями о стажировке.

– Успех лечения рака зависит не только от клинических технологий, но и от своевременной диагностики. Как обстоят дела в этом отношении?

– Раннее выявление рака – это не только и не столько медицинская, сколько социальная проблема. Чтобы ее ре-

шить, необходим целый пакет государственных мероприятий, необходимо совершенствовать организацию здравоохранения. В нашей стране есть уникальный, незаслуженно забытый опыт грамотно организованной диспансеризации, которая выявляла много случаев онкологических заболеваний на достаточно ранних стадиях. Сейчас население практически предоставлено само себе. Так и появляются случаи запущенного рака, когда медицина уже бессильна. Мне кажется, государственное здравоохранение должно взять на себя ответственность за эту проблему. Тогда через несколько лет показатели раннего выявления и излечения рака у нас резко улучшатся.

– За последние годы руководимый вами центр получил несколько Государственных премий. В частности, премии была удостоена ваша совместная работа с хирургами Кардиоцентра – уникальные операции у больных с сочетанием онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний. Прежде таких больных оперировать отказывались и онкологи, и кардиохирурги – из-за высокого риска. Но у вас много и других высокотехнологичных разработок...

– Особенностью нашего центра является то, что здесь представлены все разделы онкологии, мы можем человека лечить, что называется, с головы до пят. Один пример: еще 10 лет назад любая костная опухоль кончалась ампутацией, а болеют ими, как правило, молодые люди 15-19 лет. Сейчас наши специалисты по онкологической ортопедии освоили сложнейшие виды эндопротезирования, и в 99 случаях из ста конечность сохраняем.

– Вы говорите о доступности этой помощи, но ведь не секрет, что единая онкологическая служба в стране распалась...

– Да, раньше была вертикаль, преемственность, единые подходы и стандарты лечения. Сейчас многое изменилось в худшую сторону. Приезжаю куда-нибудь в регион, и мне с восторгом показывают: вот, мы делаем такие же операции, как и вы. Но в танцах есть балет «Жизель», а есть гопак – тоже танец. Вот они танцуют гопака, причем это гопак кондовый. Они, конечно, тянутся, хотят учиться, но не всегда могут, поскольку нет головного учреждения, которое гаран-

тировало бы качество и высокую технологичность онкологической помощи. Нужна вертикаль управления службой, нужна единая стратегия.

– Не могу не задать вам неприятный вопрос. В вашем центре за все надо платить, это многих лишает возможности обратиться сюда...

– Не в первый раз слышу и заявляю: это досужие слухи. Даже в Белом доме ответственный чиновник мне в глаза сказал: не каждому россиянину по карману лечиться у вас. Я аж подскочил под потолок, потому что и консультации, и лечение в нашем центре для граждан России бесплатно – все 100 процентов помощи! Оплату за лечение берем только с граждан СНГ, но и то я издал приказ: все Герои Советского Союза, Герои Труда, кавалеры ордена Славы, матери-героини, все врачи и медработники стран СНГ получают у нас помощь бесплатно!

– Но ведь вы не будете отрицать, что врачам пациенты платят?

– 70 процентов наших пациентов не имеют денег не то что на гонорары врачам, но даже на дорогу домой. Иду через вестибюль – сидит какой-то дедушка, мне говорят: вторую неделю не может уехать, и родные за ним не приезжают. Даю денег, чтобы купили ему билет, бутербродов на дорогу и отправили. И когда говорят про вымогательство, мне обидно за этот коллектив – лучший из всех, какие я знаю.

– И вы можете поручиться, что среди ваших сотрудников нет таких, кто откровенно вымогает деньги?

– Три с половиной тысячи работающих – среди них наверняка найдется паршивая овца. За то время, что я директорствую, выгнал из института шесть человек именно за такие истории. Они говорили больным: «Мы можем помочь, организовать, чтобы вас Давыдов прооперировал, но за это придется заплатить». Я пригласил участника одной такой истории – молодого врача и спрашиваю: «Было?» Он отвечает: «Было». Спрашиваю: «Почему?» – «Ну я же больным занимался, тратил время.» – «А при чем здесь я, – спрашиваю, – как возникло мое имя?» И он, с большой долей цинизма молодой человек, отвечает: «Если бы я вас не указал,

сумма была бы совсем другая». И я его уволил, хотя давили, звонили из правительства, из мэрии, Думы. И официально заявляю: если такое произойдет, пусть пациент придет ко мне, я сам все проверю и сам буду курировать весь ход его лечения, подчеркиваю – бесплатно!

– Многие считают, что ученые подбирают себе группы больных по своей теме, а остальных лечат кое-как.

– Это неправда, и не исключено, что такие слухи распускают наши конкуренты. Точно знаю, что в Москве есть негласное распоряжение не направлять в Онкоцентр больных. Чтобы не пустовали койки в онкологических больницах, чтобы не уходили страховые деньги.

– И все же многие боятся попасть в Онкоцентр, вы, наверное, это тоже знаете? Это мистический страх перед раком?

– Многие и меня просят: а можно оперироваться у вас, но только не в вашем здании? Но ведь лечение рака не исчерпывается операцией, нередко нужна и лучевая, и химиотерапия. Важно, чтобы все это работало в комплексе, как у нас. Это колоссальная социальная проблема, людям надо разъяснять, работать с ними.

– При вашем уровне работы есть что-то, чему вы можете учиться за рубежом?

– В США я был в лучшем онкологическом центре, смотрел, как у них все организовано. В реанимации – чистота идеальная, у каждого больного сидят по две сестры, одна пальчики ему массирует, другая петь учит, чтобы легкие разрабатывать. Я расстроился, поскольку такой реанимации мне никогда не увидеть, хотел уехать. Но на завтра были назначены две операции, надо было посмотреть. Увидел – и успокоился. Так, как оперируют их лучшие хирурги, светила, у меня рядовой ординатор умеет. Они близко с нами не сидели – у нас уровень хирургии на порядок выше. Я исповедую эстетичную, культурную, высокотехнологичную хирургию. И хочу, чтобы она была доступна любому человеку в нашей стране, который в ней нуждается.

Беседу вела Татьяна САШИНА.

ПОКА КЛЕЩ НЕ ВЫШЕЛ НА ОХОТУ

Зимой разговор о клещевом энцефалите кажется неуместным. Это, мол, проблема лета. Но специалисты предупреждают: если уже сейчас не начать делать массовые прививки от клещевого энцефалита, то летом люди вновь окажутся беззащитными против этой тяжелой инфекции.

В 2007 году исполнилось 70 лет открытию отечественными учеными вируса клещевого энцефалита. В ходе экспедиций 1937-1939 годов, организованных Наркомздравом СССР, было установлено, что передача инфекции осуществляется через укусы зараженных лесных клещей.

Советскими учеными были разработаны эффективные методы диагностики, лечения и вакцинопрофилактики грозного недуга. Однако и в XXI веке в России ежегодно регистрируются десятки тысяч пострадавших от лесного «разбойника». Отмечается неуклонный рост заболеваемости, главными причинами которого являются глобальное изменение климата, необдуманная лесохозяйственная деятельность, низкая вакцинация населения.

Скачок заболеваемости специалисты связывают также со стремительным ростом численности опасных членистоногих, которые непрерывно захватывают все новые территории. Теперь и городских жителей опасность поджидает на аллеях парков и скверов. Лесной клещ настигает человека не только в моменты общения с природой, но и затаившись в свежесрезанных березовых вениках, букетах

полевых цветов, в парном молоке. Особенно тревожит медиков высокая заболеваемость среди детей.

Клещевой энцефалит – тяжелая вирусная инфекция, поражающая преимущественно нервную систему человека и часто приводящая к смерти. В некоторых регионах России вероятность смертельного исхода существует для каждого пятого, а иногда и каждого третьего заболевшего. Выживших подстерегают тяжкие недуги, превращающие человека в глубокого инвалида.

Ученые с тревогой говорят об опасности, поджидающей нас с наступлением тепла. Они утверждают, что клещевой энцефалит является национальной проблемой России. Чтобы уменьшить риск возникновения опасной инфекции, в кратчайшие сроки необходимо разработать и внедрить на федеральном и региональных уровнях программы профилактики клещевых инфекций, учитывающие современную эпидемиологическую обстановку. К сожалению, во многих регионах попросту отсутствует специфический иммуноглобулин – средство экстренной профилактики, используемое после укуса клеща.

Конечно, зимой зловредные членистоногие надежно замурованы под снежной броней, их можно не опасаться, но придет лето, и армия клещей вновь заполонит леса, дачные кустарники и детские площадки.

О том, чем опасны клещи и как уберечься от них, рассказывает директор Научно-исследовательского института эпидемиологии и микробиологии, академик РАМН Александр Леонидович ГИНЦБУРГ:

– В зимний период года опасности заразиться клещевым энцефалитом практически нет, но с первыми теплыми деньками клещи выходят на охоту, и каждый из нас рискует оказаться их жертвой. Клещ, незаметно прикрепившись к одежде, легко проникает к коже и присасывается к телу. Через хоботок он выделяет вещество, накрепко скрепляющее его с жертвой, и начинает насыщаться кровью и лимфой. Но это не самое страшное! Вместе со слюной клеща в кровь человека может попасть опасный вирус

клещевого энцефалита. Симптомы заболевания – высокая температура, резкая головная боль, спазмы мышц. В случаях, когда медицинская помощь окажется запоздалой, дело может окончиться трагически. По статистике, при отсутствии профилактики и эффективного лечения в 80 процентах случаев этот недуг приводит к инвалидности, а подчас и гибели больного.

Клещи являются переносчиками и болезни Лайма, поражающей суставы, миокард, нервные ткани. Характерным симптомом является ярко-красное пятно на месте присасывания.

Вакцинация способна реально защитить около 95 процентов привитых. При этом следует помнить, что вакцинация не исключает всех остальных мер профилактики укусов клещей (репелленты, надлежащая экипировка). После стандартного первичного курса из трех прививок иммунитет сохраняется в течение трех-пяти лет. Ревакцинация проводится путем однократной прививки. Если вы проживаете в зоне повышенного риска – в Сибири, на Дальнем Востоке, то ревакцинацию лучше проходить каждые три года. В то же время в центральных областях России повторную вакцинацию можно проходить через пять лет.

Но надо отметить, что вакцинацию сегодня делают очень немногие горожане: одни боятся аллергических осложнений, другим просто некогда заглянуть в профилактические центры. Тем важнее правильно вести себя, когда весной вы выберетесь в лес, на дачу.

Отправляясь на прогулку в лес, постарайтесь одеться в плотную одежду, не забудьте про головной убор или платок. В качестве защиты можно использовать специальные химические препараты – репелленты. При этом не пренебрегайте отечественными средствами защиты от клещей: они имеют важное преимущество перед импортными, так как рассчитаны на насекомых и клещей, обитающих в нашей географической зоне.

Следите, чтобы эти вещества не попали в глаза или рот. Ни в коем случае не разрешайте детям играть даже с пусты-

ми баллончиками защитных аэрозолей – это может вызвать серьезные отравления.

Если вы обнаружили клеща у себя на коже – не теряйте времени! Необходимо как можно скорее удалить клеща – возбудитель болезни проникает в организм в считанные минуты. При этом старайтесь не оторвать хоботок, который может остаться в коже и вызвать местное, очень болезненное воспаление. Лучше удалять клеща пинцетом, предварительно обильно полив его спиртом, водкой, одеколоном. Ни в коем случае не давите клеща – вирус находится в его внутренностях. Не отрывайте клеща, поскольку вирус концентрируется в его слюнных железах, то есть в его головке, которая при отрыве останется в ранке. Если полностью извлечь клеща из ранки не удалось и его головка осталась в ранке (выглядит как черная точка), извлеките ее булавкой, как обычную занозу. После манипуляции вымойте руки и обработайте ранку настойкой йода или спиртом.

Очень часто в городских условиях переносчиками клещей становятся домашние животные – кошки, собаки. Поэтому, придя с прогулки, обязательно осмотрите шерсть своих питомцев. Клещи чаще всего прячутся на груди, шее, спине. Если вы обнаружили незваного гостя, то сразу постарайтесь удалить его.

Борис НУВАХОВ.

КАК ИЗБЕЖАТЬ МОЗГОВЫХ КАТАСТРОФ

Головные боли и болезнь Паркинсона, рассеянный склероз и бессонница, опухоли и инсульты – все эти и многие другие заболевания, которыми занимаются неврологи, являются проявлениями сосудистой патологии мозга. Как избежать мозговых катастроф, которые поражают людей все чаще и чаще и во все более раннем возрасте? Чем лечить эти заболевания и их тяжелые последствия? Об этих проблемах рассказывает Владимир Иванович ШМЫРЕВ – доктор медицинских наук, профессор кафедры фундаментальной медицины МГУ, научный руководитель неврологической службы Медицинского центра Управления делами Президента Российской Федерации.

– Чем бы ни страдал пациент, по какому бы поводу ни обратился к специалисту, можно с уверенностью сказать, что у него наблюдается сосудистая патология головного мозга. Такой диагноз можно поставить 85 процентам больных, независимо от возраста и основного заболевания. Для неврологов всего мира это одна из главных проблем. Появилась даже целая наука в науке – ангионеврология, образовался симбиоз: невролог – нейрохирург. Разрабатываются методы более ранней и более точной диагностики, применяются современные методы лечения.

В чем одна из основных наших трудностей? Нет у нас таких сильно и направленно действующих средств, как, например, антибиотики у пульмонологов или кардиологические препараты у терапевтов. Так что на сегодняшний день проблема лечения поражений мозга – прежде всего проблема эффективной терапии.

Конечно, мы не стоим на месте. Скажем, у себя в клинике первыми применили такой препарат, как отечественный антиоксидант эмоксипин, который в неврологии не использовался. Прямо скажу: вначале действовали на свой страх и риск. Но получили обнадеживающие результаты при острых нарушениях мозгового кровообращения, и теперь этот препарат принят всеми. Успешно используем еще один метод лечения, причем в очень тяжелых случаях. Правда, не знаю, стоит ли о нем рассказывать...

– Почему? Это тайна?

– Для специалистов – не тайна. Однако есть, к сожалению, любители перевернуть все с ног на голову. Это относится и к некоторым средствам массовой информации. Помните, какой бум они подняли несколько лет назад, придумав жуткие истории о трансплантации органов и тканей детей? Чтобы не оставлять места подобным домыслам, мы подробно доложили о своих работах по использованию клеток человеческого эмбриона в Академии медицинских наук. И особо заострили вопрос на этической стороне проблемы.

– Неужели речь идет о трансплантации мозга?

– Нет, пока только о лечении заболеваний мозга с помощью так называемых фетальных клеток. Сейчас при хирургических операциях, например, в ходе лечения болезни Паркинсона, делают подсадку таких клеток. Мы же впервые предложили вводить эти клетки больному просто в виде укола – иглой в межпозвоночное пространство. По разработанной нами рецептуре материал готовят в Институте медицинской биологии.

Должен подчеркнуть, что, с точки зрения этической, все нормы здесь неукоснительно соблюдаются. Почему я так настойчиво акцентирую внимание на этической стороне проблемы? Потому что для подобных операций пригодны только клетки мозга эмбриона на поздних стадиях беременности, когда ее прерывание делается по медицинским показаниям. В этом случае специальная врачебная комиссия тщательно проверяет обоснованность данных показаний, потом берется письменное согласие обоих супругов на использование материалов для тяжелых больных. В каждом конкретном случае составляется протокол международного образца.

Мы применяли подсадку фетальных клеток в комплексе с другими средствами и получили эффективные результаты при паркинсонизме, рассеянном склерозе, некоторых других сосудистых заболеваниях. Конечно, это лишь начало пути. Но повторяю: по результатам нашей деятельности сделан однозначный вывод о безусловной перспективности выбранного метода, и нам рекомендовано продолжать работы.

– Владимир Иванович, давайте поговорим о наиболее простых средствах, с помощью которых мы избавляемся от таких напастей, как, например, бессонница, головная боль и ряд других патологий неврологического характера. Многое есть сейчас в безрецептурной продаже, некоторые средства беспрестанно рекламирует телевидение. Как же здесь не ошибиться?

– Боюсь, что мой ответ вас разочарует. Допускаю, вы даже подумаете: профессор не хочет идти в ногу со временем. И все-таки рискну!

К рекомендациям «на все случаи жизни» нужно относиться очень и очень осторожно. Ну, скажите, как больной сам, без врача, может разобраться, допустим, во всей массе антидепрессантов, транквилизаторов, нейролептиков? А ведь их семь групп, и в каждой – десятки препаратов. Представьте себе мужчину, который решил снять стресс, поднять настроение – и начал принимать подобное лекарство по чьему-то «дружескому» совету. Результат? Ослабленная потенция. Или другая сторона – привыкание к препарату. А ведь случается зависимость, сходная с наркотической.

Так что мой совет: лучше не заниматься самолечением, не ставить эксперименты над своим организмом.

– Неужели и за таблетками от головной боли нужно идти к врачу?

– Смотря по обстоятельствам. Если стойкие головные боли появились впервые, необходимо обратиться к специалисту. Другое дело, если вы наблюдаетесь какое-то время и врач уже делал назначения. Тогда пациент, конечно, может продолжать принимать известные ему лекарства.

Головными болями страдает каждый второй человек в мире, но причины-то разные. Их и следует выяснить, прежде чем принимать лекарства. Например, одна из самых распро-

страненных проблем – заболевания головного мозга, развившиеся на фоне гипертонии.

– Видимо, сюда относятся и инсульты, которых мы все так боимся? Можно ли избежать подобной катастрофы?

– Инсульт – острое нарушение мозгового кровообращения, одной из причин которого является гипертоническая болезнь. Ясно, что правильное и своевременное лечение гипертонии в первую очередь может предупредить развитие инсульта. У нас же, к сожалению, одна часть населения вообще не знает о своей гипертонии, а значит, и не лечит ее. Другие лечат, но неправильно, и только процентов десять точно придерживаются назначений. Вот почему основной мерой предупреждения инсульта можно считать лечение гипертонической болезни современными средствами. То же можно сказать и об атеросклерозе, заболеваниях сердца. Кстати, с точки зрения кардиологии, люди стали сейчас более образованны – знают, как и чем лечиться. И вот результат: за последние годы инфаркт встречается уже в полтора раза реже, чем инсульт.

А если нарушение мозгового кровообращения все-таки произошло, лечение должно быть как можно более срочным, для того чтобы уложиться в так называемое «терапевтическое окно» – время, когда активные меры дают наибольший эффект. Естественно, надо знать соответствующие симптомы. Например, у вас вдруг начали неметь рука или щека. Вы-то думаете, что просто «отлежали» их... Появилось какое-то затруднение речи, а вам кажется, что это «просто со сна»... Подобные симптомы очень тревожны. И требуют немедленного обращения к врачу.

Крайне важен и период реабилитации после, скажем, того же инсульта. Именно от этого и зависит дальнейшая жизнь человека. Ныне разработана целая система восстановления: начиная с центра, где после больницы продолжается наблюдение врачей, и кончая комплексом домашнего выхаживания, который адресован и самому больному, и его близким и включает социально-бытовые навыки, специальную гимнастику и многое другое.

Дело в том, что наиболее частыми последствиями инсульта являются параличи, парезы, нарушения координации движения. Чтобы преодолеть эти последствия, нужен целый ряд лечебных факторов. Он подбирается врачом в каждом кон-

кретном случае в зависимости от степени тяжести поражения и индивидуальных особенностей больного.

Есть и общее в построении такой программы: как можно более раннее начало занятий, их систематичность, поэтапное использование всех видов помощи – медикаментозной терапии, лечебной гимнастики, массажа, физиотерапии. Это тяжелейший труд. Чтобы дать представление о нем, назову лишь некоторые упражнения, которые повторяют ежедневно и многократно. Например, лечение положением (изменение положения тела), выполнение пассивных, а затем и активных движений (так называемое преодолевающее движение). Все это сначала показывает врач, а потом осваивает и сам больной с помощью тех, кто рядом. Следующим этапом становится обучение ходьбе, начиная с ее имитации. Затем – с опорой или с помощью специальных приспособлений – «ходунков», трех- или четырехопорных костылей.

Для возвращения человеку бытовых навыков применяются специальные стенды (мы показываем, как их соорудить в домашних условиях). На этом стенде закрепляются: замок, ключ, шнурки, пуговица и петля, молния, телефонный диск и т.д. Повторяю: все это – долгая, кропотливая работа и самого больного, и его близких. Только в этом случае можно надеяться, что через 6 – 8 месяцев произойдет восстановление утраченных функций.

– Какой же процент перенесших инсульт удается вернуть к нормальной, полноценной жизни?

– После ишемического инсульта к профессиональной деятельности возвращается от 60 до 80 процентов наших больных.

– Как-то мы с вами в конце беседы заговорили о грустных вещах...

– А это для того, чтобы их вернее избежать! Ведь что получается? Каждый знает, что надо делать для профилактики подобных заболеваний: не курить, не переедать, побольше двигаться и не бояться физических нагрузок. Знает, а поступает наоборот! Уверяю вас как специалист: лечиться от неврологических заболеваний – занятие довольно грустное. Так стоит ли доводить себя до этого?

Беседу вела Людмила ЗОЛОТОВА.

МАРЬЯ, МАРФА И КИСЛЫЕ ЩИ

В предыдущем номере журнала мы рассказали о квашеной капусте, кажется, все или почти все. О том, какие витамины и другие полезные вещества она содержит, чем угодна нашему организму, как капусту следует квасить, хранить и подавать к столу, а также о том, как пользоваться известным всем продуктом в самых разных лечебных целях. Сегодня мы предлагаем вашему вниманию рецепты вкусных и полезных блюд, которые можно из нее приготовить.

САЛАТЫ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

Простой салат. *500 г квашеной капусты смешать с 1 – 2 ст. ложками растительного масла и 1-2 ст. ложками сахара.*

Можно добавить свежие или моченые яблоки, нарезанные ломтиками, сельдерей, свежую или моченую бруснику или клюкву. Подавать к сосискам, жареной свинине или домашней птице.

Салат зимний со свеклой. *200 – 300 г квашеной капусты, 3 отваренных в мундире картофелины, 1 средняя вареная свекла, 100 г огурцов, 50 г растительного масла, 1 луковица, сахар, соль, перец душистый по вкусу.*

Смешайте с квашеной капустой нарезанные кубиками овощи и добавьте масло. Поперчить, посолить, посахарить. Готовый салат выдержать в закрытой посуде 1 час. Разложить в порционные салатники и украсить кружочками огурцов, петрушкой, кольцами лука – по вкусу

Капуста-провансаль. *На 3 кг капусты добавляют 400 г са-*

харного песка, 400 г растительного масла, 5 г горчицы (в порошке), 250 г клюквы или брусники, 450 г маринованных слив или винограда, 200 г маринада из-под маринованных плодов.

Все тщательно перемешать, уложить в посуду и залить процеженным маринадом. Если маринада нет, можно добавить по вкусу уксус или лимонную кислоту.

РЕЦЕПТЫ «ПРОФЕССОРА КИСЛЫХ ЩЕЙ»

Постные щи из квашеной капусты – традиционная русская народная пища. Обычно их едят всю зиму, а особенно часто, начиная с Марьиного дня – 14 апреля. С Марьи до Марфы (16 мая) готовили кислые щи из капусты, а с Марфы – зеленые щи из щавеля. Обычно Марьин день приходится на Великий пост, и щи в любом случае не должны содержать мяса. Заложенные на хранение свежие кочаны к Марье уже успевают подгнить и потерять большинство полезных свойств. Поэтому до нового урожая свежую капусту лучше уже не есть – другое дело капуста квашеная!

Щи «без затей» по книге «Чудо поварешка». *500 г квашеной капусты, 1,5 л воды, 2 моркови, 1 луковица, 1 репа (желательно), 1 ст. ложка томатной пасты, 1 – 2 корня петрушки, 1 – 2 корня сельдерея, 2 – 3 зубчика чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки, соль, перец.*

Капусту перебрать, крупные куски пошинковать. Морковь, петрушку, сельдерей, репу, лук мелко нарезать и слегка потушить на растительном масле, не допуская изменения цвета и непрерывно помешивая. После этого добавить томат и еще 5 минут тушить на медленном огне все вместе. Можно готовить щи и без томата. Квашеную капусту положить в кастрюлю, добавить растительное масло, тушить около часа, добавить коренья, пассерованные с томатом, и тушить все вместе еще около получаса. Хорошо заправить щи мучной пассеровкой, которая укрепит витамин С. Для этого муку, непрерывно помешивая, прогреть до появления светло-кремовой окраски. Затем развести бульоном или водой и добавить в щи, после чего заправить тол-

ченым чесноком и кипятить около 5 – 7 минут. При подаче посыпать зеленью.

По книге «Русская кухня». *500—600 г квашеной капусты, 1—2 моркови, 1—2 корешка петрушки, 1 луковица, 2 ст. ложки пшеничной муки, 1 ст. ложка томата-пасты, 2 ст. ложки растительного масла, пучок укропа или петрушки, лавровый лист, перец по вкусу.*

Отжать избыток сока квашеной капусты, положить капусту в кастрюлю, добавить ложку томата-пюре, влить стакан кипятка, закрыть крышкой и тушить полтора-два часа. Огонь сначала должен быть сильный, а когда капуста прогреется, убавить его до минимума. Чем мягче тушеная капуста, тем вкуснее щи. За 10—15 минут до окончания тушения капусты добавить в нее обжаренные на масле коренья и лук. Положить капусту в кипящую воду и варить до готовности 30—40 минут. За 15 минут до окончания варки влить в кастрюлю мучную пассеровку, опустить лавровый лист, перец по вкусу. В готовые щи можно добавить 2—3 дольки чеснока, растертые с солью.

Можно приготовить эти щи с картофелем и/или крупой. В этом случае 2—3 картофелины нарезать кубиками или ломтиками. 2 ст. ложки крупы (лучше перловой или пшенной) отдельно распарить до полуготовности. Подготовленные продукты положить в кипящую воду на 10 минут раньше, чем тушеную капусту.

В тарелку со щами положить зелень. К щам можно подать гречневую кашу, ватрушки с картофелем.

Монастырские кислые щи великопостные с белыми грибами (на 5 порций). *Капуста квашеная – 750 г, грибы белые сушеные – 5-6 шт., крупа гречневая – 20 г, лук репчатый – 1– 2 шт., картофель – 1 – 2 шт., морковь – 1 шт., репа – 1 шт., корень петрушки – 2 – 3 шт., масло подсолнечное – 2 ст. ложки, сметана – 100 г, чеснок – 2 – 3 зубчика, лавровый лист – 0,1 г, перец черный горошком – 0,5 г, зелень укропа – 20 г, соль.*

Квашеную капусту залить кипятком (0,5 л) и поставить в глиняном горшке в духовой шкаф на 20-30 минут. Затем отвар слить желательно в эмалированную или фаянсовую посуду, а капусту посолить, смешать с мелко нарезанным лу-

ком, смочить ароматизированным растительным маслом и растирать в эмалированной миске деревянной ложкой так, чтобы полностью втереть масло. Для ароматизации масло нагреть в сотейнике, добавить к нему семена кориандра, аниса, фенхеля, укропа или зелень петрушки, сельдерея. Затем соединить капусту с отваром и прогреть на плите. Приготовить грибной бульон (1 л), отварить в нем картофель, репу, морковь, петрушку, соединить с капустой, добавить гречневую крупу и варить до готовности капусты. При подаче в тарелку со щами положить сметану.

Щи наваристые с грибами. *5-6 белых сушеных грибов, 600 г квашеной капусты, 1 ст. ложка пшеничной муки, 2 средние моркови, 2 корешка петрушки, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка томата-пюре, 2 ст. ложки жира, 2 л воды, лавровый лист, соль, перец по вкусу.*

Из сушеных грибов сварить грибной бульон. Отваренные грибы вынуть из бульона и мелко нарезать. Квашеную капусту потушить с кореньями и луком, нарезанными грибами, пассерованной мукой, перцем, лавровым листом и солью. Положить в кипящий грибной бульон и варить 5-10 минут. Готовые щи подать со сметаной и измельченной зеленью петрушки и укропа.

Щи из квашеной капусты со свининой. *Свинина – 300 г, квашеная капуста – 0,5 кг, 1 луковица, 1 морковка, 1– 2 корешка петрушки, 1 ст. ложка жира, 1 ст. ложка ячневой крупы, специи, ароматическая зелень.*

Свинину (свежую, соленую или копченую) делят на куски, кладут в воду, дают закипеть, снимают пену, добавляют квашеную капусту, промытую ячневую (или гречневую) крупу. Варят до готовности капусты и мяса. Затем добавляют нарезанные в виде соломки, поджаренные на жире лук, морковь, петрушку, соль, по желанию перец, лавровый лист и варят еще 10-15 минут.

Щи сборные (петровские). *250 г говядины, 200 г баранины, 100 г ветчины, 100 г курицы, 100 г гуся или утки, 700 г квашеной капусты, 2 луковицы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 3 лавровых листа, 10 горошин черного перца, 4 зубчика чеснока, 1 ст. ложка рубленого укропа, 4 ст. ложки сметаны, соль.*

Мясо (говядину, баранину, ветчину, птицу) вместе с луковицей и кореньями сварить до полуготовности. Квашеную капусту потушить, добавив растительное масло и немного воды. Тушеную капусту соединить с бульоном, положить мясо (каждый вид разрезать на 4 части), мелко нарезанную луковицу и варить до готовности мяса. За 10 минут до окончания варки положить пряности, посолить. Снятые с огня щи заправить толченым чесноком. При подаче на стол в тарелки положить по кусочку каждого вида мяса, сметану, зелень.

Щи суточные. Суточные щи отличаются от щей, приготовленных обычным способом, тем, что капуста в результате продолжительности тепловой обработки становится совершенно мягкой и приобретает сладковатый привкус. Раньше такие щи ставили на сутки в горячую печь, а на ночь выставляли на мороз.

1. *800 г квашеной капусты, 400 г мяса, 200 г говяжьих костей, 2 моркови, 3-4 корня петрушки, 2-3 головки репчатого лука, 3-4 ст. ложки томата-пюре, 3 ст. ложки пшеничной муки, 100 г сливочного масла, 100 г сметаны.*

В кастрюлю с двумя литрами воды положить мясо и кости и сварить бульон. Муку прожарить на сковороде до золотистого цвета (без масла). Капусту, мелко нарезанные петрушку и морковь, слегка поджаренный лук, томат-пюре и муку тушить с маслом в отдельной кастрюле около 40 минут, затем переложить в кастрюлю с мясом и бульоном и прокипятить. По вкусу можно добавить растертый чеснок. Сметана и мелко нарубленные зелень петрушки и укроп подаются на стол отдельно. Щи будут еще вкуснее на вторые сутки.

2. *500 г квашеной капусты, 400 г говяжьей грудинки, 80 г моркови, 20 г петрушки, 80 г лука, 100 г томата-пюре, 20 г муки, 60 г столового маргарина, 100 г сметаны, лавровый лист, перец, соль, зелень.*

Для мясных суточных щей лучше использовать говяжью грудинку, куски которой предварительно сварить в бульоне примерно на $^{2}/_{3}$ готовности. Квашеную капусту отжать; капусту с повышенной кислотностью промыть в холодной воде и также отжать, затем мелко нарубить и тушить 3-4 часа. Чем мягче капуста после тушения, тем лучше вкус

суточных щей. Овощи нарезать кубиками, пассеровать с жиром, томатом-пюре и добавить в капусту за 10-15 минут до окончания тушения.

В кипящий бульон заложить капусту и овощи, куски грудинки (без реберных костей) и варить щи еще около часа. За 20– 30 минут до окончания варки добавить лавровый лист, перец и соль. При подаче в щи положить сметану и посыпать зеленью или подать сметану в соуснике.

К суточным щам отдельно можно подать гречневую кашу.

Кислые суточные грибные щи. *800 г квашеной капусты, 80 г сушеных грибов, 80 г моркови, 80 г томата-пюре, 40 г муки, 80 г масла, лавровый лист, перец, зелень, соль по вкусу.*

Сварите сухие грибы и коренья. Вынутые из бульона грибы мелко изрубите. Грибы и бульон понадобятся для приготовления щей. Потушите на маленьком огне в течение полутора-двух часов отжатую шинкованную квашеную капусту с 1 стаканом воды и 2 ст. ложками томатной пасты. Капуста должна быть очень мягкой. За 10-15 минут до окончания тушения капусты добавьте в нее обжаренные на масле коренья и лук, а минут за пять до готовности – поджаренную муку. Уложите капусту в кастрюлю, добавьте нарубленные грибы, бульон и варите минут сорок до готовности. Солить щи из квашеной капусты не торопитесь – можно испортить блюдо. Чем дольше щи варятся, тем они вкуснее. В готовые щи добавьте *2* дольки чеснока, растертые с солью. К щам можно подать кулебяку с жареной гречневой кашей. Можно добавить в щи картофель или крупу. Для этого три картофелины нарежьте кубиками, отдельно распарьте до полуготовности 2 ст. ложки перловой или пшенной крупы. Картофель и крупу надо класть в кипящий грибной бульон на двадцать минут раньше, чем тушеную капусту.

Щи по-польски. *300 г квашеной капусты, 150 г свиных костей, 20 г муки, 200 г овощей (морковь, петрушка, лук репчатый), 1,5 л воды, 40 г сала, перец молотый черный, соль.*

Готовят бульон из костей (или копченой грудинки) и овощей. Капусту заливают кипятком и варят в закрытой посуде; когда прокипит, ненадолго снимают крышку, чтоб вышла горечь. Готовую капусту соединяют с процеженным бу-

льоном. Введя подрумяненную мучную заправку, приготовленную на сале с луком, кипятят, солят, перчат и вливают рассол квашеной капусты. Грудинку нарезают кубиками и кладут в суп. Подают с хлебом или отварным картофелем.

Бигос польский – символ польской кухни, национальное польское блюдо. *Кислая капуста – 750 г, белокочанная капуста – 750 г, свинина – 400 г, телятина без костей – 200 г, копченая колбаса – 200 г, сливочное масло – 1-2 ст. ложки, соль, перец, лавровый лист – 2 шт., сушеные грибы – 30 г, луковица – 1 шт., повидло (лучше сливовое) или ткемали – 2 ст. ложки, вино – 0,5 стакана.*

Классический бигос готовят так. Лук нарезать и слегка обжарить в кастрюле, добавив жир. Затем положить туда же свинину и тушить до полуготовности, после чего вынуть мясо и нарезать его кубиками. Капусту мелко порубить, слегка посолить, положить в кипящую воду, отварить. Добавить в капусту телятину и тушить под крышкой. Кислую капусту залить холодной водой, добавить грибы, лавровый лист и варить на слабом огне под крышкой. Когда телятина будет наполовину готова, все продукты сложить в одну кастрюлю, добавить мелко нарезанную колбасу, несладкое повидло или ткемали, поперчить и посолить. Все составляющие необходимо хорошо перемешать и поставить на слабый огонь. Варится бигос до тех пор, пока мясо окончательно не будет готово, хотя, с другой стороны, он не должен быть также и жидким, а потому необходимо дать ему немного выкипеть, после чего кастрюлю с бигосом снимают с огня и добавляют полстакана вина и хорошенько перемешивают. Теперь главный союзник бигоса – мороз. Остудив кастрюлю с бигосом, его ставят в морозильник, а зимой – просто в снег на балкон на целую ночь. Мороз сделает бигос нежным и упругим.

Вообще рецептов приготовления бигоса существует великое множество.

Подготовил Борис БОЧАРОВ,
кандидат биологических наук.

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ

МОРОЗ ПРОГУЛКЕ НЕ ПОМЕХА

Я очень люблю гулять и летом, и осенью – в любое время года. Нравятся мне и морозные деньки. Но холод, ветер, мороз – все эти зимние «прелести» очень вредно действуют на кожу лица: сушат, разрушают, старят. Что же, теперь всю зиму до весны сидеть дома? Посоветуйте, пожалуйста, как быть, какие принять меры, чтобы такие полезные прогулки по свежему воздуху не повредили кожу.

Валерия Горлова, г. Владимир.

Нашей читательнице отвечает врач-дерматолог Лина Егоровна ЧУДАКОВА:

– Вы совершенно правы: гуляния на свежем воздухе, действительно, очень полезны, но при длительном пребывании на морозе кровеносные сосуды кожи сужаются, в результате нарушается кровоснабжение тканей, а значит, и их питание. Кожа становится сухой, шелушится и, если не принимать необходимых мер, станет быстро увядать.

Вот несколько рекомендаций, как получить удовольствие и пользу организму и не повредить своей красоте.

Зимой лучше не умываться водой из-под крана. Припасите с вечера слабую заварку чая или подсоленную кипяченую воду и используйте их.

Мыть лицо непосредственно перед выходом на холодный воздух не рекомендуется. Во время длительных прогулок нельзя протирать лицо снегом и высушивать его на воздухе.

Если вы собрались на долгую прогулку или по роду деятельности вам приходится длительное время находиться на

морозном воздухе, примите меры, чтобы не обморозиться. Перед выходом на улицу вбейте кончиками пальцев любой из защитных кремов в кожу лба, щек, носа и подбородка, а через 5 минут лицо слегка припудрите.

При стянутости, сухости, шелушении кожи лица после длительного пребывания на холоде дома следует сделать горячий компресс или припарку. Для этого полотенце или салфетку смочите горячей водой с добавлением соды или отваром ромашки и мяты, отожмите и наложите на 2-3 минуты на лицо.

Находясь на воздухе в сильный мороз, полезно периодически массировать нос и щеки давящими и пощипывающими движениями. Или вдохнуть воздух, задержать выдох и натужиться до тех пор, пока не возникнет ощущение, что кровь прилила к лицу.

Зимой рекомендуется 2-3 раза в неделю делать питательную маску. Она нормализует питание кожного покрова и помогает ослабить неблагоприятное влияние на кожу холодного ветра и снега. Полезны маски с жирами, желтками, творогом, медом (только имейте в виду – маски с медом не рекомендуются при расширенных кровеносных сосудах на лице).

СРЕДСТВА ОТ ТОСКИ

Каждую зиму испытываю неприятное ощущение тоски, депрессии. Неужели современная медицинская наука не может ничего предложить для того, чтобы избавиться от таких неприятностей?
Николай Васильевич Барский, г. Нижний Новгород.

Нашему читателю отвечает врач-психотерапевт, кандидат медицинских наук Леонид Моисеевич ЭТЛИС:

– К сожалению, лекарств, которые могли бы полностью исключить неблагоприятные географические или геомагнетические факторы, не существует. Тем не менее есть немало средств, которые помогут успешно справиться с этой напастью.

Ежедневно в период сезонных сбоев биоритмов организма съедайте утром натощак половину или целый гранат – плод, богатый микроэлементом марганцем, активизирующим

синтез стероидных гормонов, что, в свою очередь, препятствует распространению аллергических реакций. На ночь полезно употреблять пять-семь грецких орехов, являющихся сильным антиоксидантом благодаря содержанию в них витаминов В, С, Е, А.

Вместо черного чая постоянно пейте чай зеленый и только с сахаром «вприкуску» с добавлением к заварке поочередно по неделе или месяцу листьев черной смородины, облепихи, лесной малины, ежевики. Зеленый чай – концентрат марганца и сильнейшее кровоочищающее средство, выводящее из организма любые шлаки вплоть до радионуклидов. Лист черной смородины – концентрат микроэлемента селена, способствующего в сочетании с витамином Е выработке антител. Листья малины и ежевики содержат все незаменимые аминокислоты, без которых невозможно нормальное развитие и функционирование организма.

Летом используйте в пищу свежие молодые листочки перечисленных выше растений, расположенные на концах побегов. Каждую весну старайтесь заблаговременно насушить их для употребления в зимнее время.

В течение всего дачного сезона постоянно добавляйте к овощным салатам сорняк мокрицу (звездчатку среднюю), эстрагон и зелень сельдерея. Неприметная мокрица – сильнейший иммуномодулятор, содержащий аскорбиновой кислоты больше, чем лимон.

Не забывайте о болгарском перце – концентрате иммуностимуляторов.

Страдающим частыми простудными заболеваниями можно рекомендовать аптечный препарат из растения эхинацеи пурпурной – иммунал. Принимают его по 20 капель три раза в день до еды не более восьми недель. Противопоказания для его использования: туберкулез, заболевания крови, рассеянный склероз, коллагенозы, выраженный атеросклероз, сахарный диабет.

СПАСИТЕ СВОЮ ПЕЧЕНЬ!

Несколько лет назад я переболела гепатитом. С тех пор часто побаливает печень. Давно «сижу» на стро-

гой диете, стараюсь не переедать, соблюдаю режим. Хотелось бы узнать мнение специалистов: какие лекарства могут быть полезны таким людям, как я?

Мария Ананьевна Попокина, г. Сходня, улица Фрунзе, д. 38.

Нашей читательнице отвечает врач-терапевт высшей категории Галина Васильевна ПОЯРКОВА:

– Печень – надежный страж нашего организма, который защищает, перерабатывает и уничтожает различные вредные вещества, поступающие с пищей, питьем.

Однако с годами печень постепенно утрачивает былую силу. Чтобы помочь печени нормально функционировать, существует целая группа медицинских препаратов, называемых гепатопротекторы. Большинство из них имеет растительную или животную основу, некоторые синтезированы искусственным путем.

ЭССЕНЦИАЛЕ-ФОРТЕ. Содержит фосфолипиды из высокоочищенных экстрактов бобов сои, хорошо регулирует жировой и углеводный обмен, улучшает функцию печени, обладает восстанавливающим действием на печеночные клетки и предотвращает развитие соединительной ткани.

Препарат назначают при острых и хронических гепатитах, циррозе печени, поражении печеночных клеток при сахарном диабете, алкоголизме, псориазе, сильных отравлениях.

Применяют внутрь по две капсулы два-три раза в день перед едой или во время еды. В некоторых случаях врач назначает препарат одновременно внутрь и внутривенно.

УРСОФАЛЬК, или урсодеоксихолевая кислота. Уменьшает патологическое действие желчных кислот на печеночную клетку и на стенки желчных протоков. Вначале назначают дозу по 10-15 мг/кг однократно в вечерние часы, переходя затем на более низкие, поддерживающие дозировки.

Этот препарат также применяют для растворения холестериновых желчных камней. Лечение может занять несколько месяцев. Капсулы следует проглатывать целиком, запивая обильным питьем.

СИЛИБИНИН, ЛЕГАЛОН. Их получают из плодов рас-

торопши пятнистой. Препарат защищает печень от различных вредных воздействий, повышает ее антитоксическую функцию, улучшает обменные процессы в печени, нормализует пищеварение. Улучшает общее состояние, повышает аппетит, увеличивает массу тела.

Для начального курса рекомендуется принимать по 1 капсуле или по 2 драже три раза в день. Препарат переносится хорошо и не вызывает побочных явлений.

ГЕПАБЕНЕ. Состоит из натуральных растительных компонентов – экстракта расторопши пятнистой и дымянки лекарственной. Сочетает желчегонное, спазмолитическое и гепатопротекторное действие. Этот препарат способен расслаблять гладкую мускулатуру желчных протоков и желчного пузыря, связывает свободные радикалы в печеночных клетках, стимулирует синтез белка. Применяют по 1-2 капсулы три-четыре раза в день, запивая небольшим объемом жидкости.

ЛИВ-52. Комплексный препарат из соков и отваров нескольких растений (тысячелистника, цикория, сенны, черного паслена и других). Кроме улучшения функций печени, обмена веществ этот препарат повышает аппетит, нормализует пищеварение, способствует отхождению газов.

Лив-52 назначают внутрь, таблетку проглатывают, не разжевывая, запивая водой. Принимают по две таблетки три-четыре раза в день. Препарат обычно хорошо переносится и не вызывает побочных эффектов.

ГЕПАТОСАН. Получают из печени животных в результате сублимированной сушки. Попадая в организм человека, клетка утилизируется печеночной тканью и восстанавливает ее. Максимальный эффект наблюдается у больных с цирротическим поражением печени. Препарат предназначен для длительного приема.

ЗАНЯТИЯ ЙОГОЙ И КУРЕНИЕ

Хотела бы узнать ваше мнение относительно курения. Мне кажется, что если человек занимается йогой, то у него во время занятия никотин будет усваи-

ваться интенсивнее и принесет больше вреда, чем обычно.

Лилия Карцева, г. Долгопрудный Моск. обл.

Нашей читательнице отвечает инструктор йоги Владимир Яковлевич КАРПИНСКИЙ:

– Давно известно, что курение вредит здоровью. Например, по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), курильщики живут в среднем на 10-15 лет меньше других людей. И это только в среднем, а бывает, что многие не доживают и до 40 лет, так как летальный исход в 40-45% случаев прямо или косвенно связан с табакокурением. По той же причине ежегодно умирают 300-400 тысяч россиян.

Что касается йоги, то в ней существуют особые правила – *йама* и *нияма*, которые следует выполнять всем занимающимся. Это своего рода «десять заповедей» для йогов. Среди них: *ахимса* (непричинение вреда себе и окружающим), *апариграха* (отсутствие излишеств, отказ от алкоголя и наркотиков) и *шауча* (чистота внешняя и внутренняя). Совершенно очевидно, что курящий человек все эти заповеди нарушает.

Особенно вредно курить перед занятием и сразу после него, поскольку на йоге интенсивность обменных процессов в организме существенно возрастает. Многие позы избирательно действуют на жизненно важные органы человека. Поэтому возрастают и требования к чистоте, иначе все яды – внешние и внутренние – начнут отравлять нас гораздо сильнее, чем до занятия. Например, в перевернутых позах никотин вместе с кровью начинает поступать в мозг. Последствия могут быть самыми непредсказуемыми. По той же причине вреден и алкоголь.

На занятии легко узнать тех, кто курит постоянно: в определенных позах у курильщиков появляется нестерпимый кашель. Обычно не выдерживают они и интенсивных дыхательных упражнений (*пранаяма*). Стоит активно подышать 10-15 минут, и те, кто курит, чувствуют заметный дискомфорт.

Заядлый курильщик не только страдает сам, но и вынуждает страдать других, заставляя их вдыхать никотин. Врачи давно установили, что пассивное курение очень вредно для

окружающих, к тому же табачный дым – сильнейший аллерген. А занятия йогой часто проходят в небольших залах. И если кто-то курил перед занятием, то получается, что вся группа вынуждена дышать никотином. Это совершенно недопустимо!

Йоги давно заметили, что никотин засоряет не только легкие, но и кровеносные сосуды, а также энергетические каналы нашего тела. Поэтому курение лишает человека энергии, повышает риск заболеваний сердечно-сосудистой системы, инфарктов и инсультов, рака горла и легких. Смертность от рака легких у курящих людей в 20 раз выше, чем у некурящих. Курильщики в 13 раз чаще страдают стенокардией и в 10 раз чаще язвой желудка.

Йога помогает курящему человеку избавиться от вредной привычки. Обычно сложнее всего побороть психологическую зависимость, а для этого нужна серьезная мотивация. Ею-то и становится практика йоги, желание научиться владеть собой. Замечено, что, если человек занимается йогой регулярно, вскоре у него развивается ощущение внутренней чистоты. И постепенно тяга к курению уменьшается, а со временем и совсем исчезает. Но для этого нужно сделать хотя бы первый шаг – начать заниматься. И, конечно, ни в коем случае не курить перед занятием.

ЦЕЛЕБНАЯ СИЛА МАГНИЯ

Слышала, что магний очень полезный минерал, помогающий сохранить красоту и здоровье. Пожалуйста, расскажите, так ли это? И как его можно получить – купить ли в аптеке или «съесть с кашей»?
Ирина Моховая, Липецкая область.

Нашей читательнице отвечает врач-диетолог Александра Петровна ИВКИНА:

– Вы совершенно напрасно иронизируете: магний действительно можно съесть с кашей, например с рисовой. Но прежде всего – о самом минерале: он, кажется, может все. Не только сделать фигуру стройной, лицо – красивым, а чело-

века – здоровым, но еще помогает при стрессах и мигрени, поддерживает нормальную работу сердца, облегчает астму и аллергический насморк, снимает похмелье и способствует отказу от курения, придает гладкость коже, блеск и жизненную силу волосам, крепость ногтям. Он активизирует работу приблизительно 300 ферментов человеческого организма, улучшает обмен веществ, расслабляет мышцы, успокаивает и стабилизирует процессы, происходящие в организме.

Магний уменьшает выделение гормонов стресса, при мигрени устраняет спазм сосудов головного мозга, облегчает приступы. При болезнях сердца расширяет сосуды, нормализует сердечный ритм. На детей оказывает успокаивающее действие.

Недостаток магния проявляется напряжением мышц, покалыванием и онемением рук, нарушением сердечного ритма, повышенной нервозностью. Количество необходимого человеку минерала зависит от многих факторов, а также возраста, образа жизни. Женщинам, к примеру, требуется не менее 300 мг в день, а во время беременности и в период кормления грудью – до 700 мг магния в день. При недостатке его часто случаются выкидыши и преждевременные роды. Врачи применяют магний для предотвращения преждевременных схваток, облегчает минерал и боли во время менструации, и так называемый предменструальный синдром.

Дозы магния следует увеличивать во время диет, при занятиях спортом, чрезмерном употреблении алкоголя, курении и в некоторых других ситуациях.

Лучшими поставщиками магния являются: пшеничная крупа, какао, пророщенные зерна пшеницы, рис, шпинат, сливочный сыр, бананы.

САМОЕ ИНФОРМАТИВНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

Мне назначили сделать ультразвуковое обследование. А я что-то волнуюсь: не вредно ли это? Расскажите, пожалуйста, что это за метод, насколько он информативен и как лучше к нему подготовиться.

Дарья Владимировна Белова, г. Ростов Ярославской области.

Нашей читательнице отвечает заведующий отделением функциональной диагностики Лев Николаевич ЯРОСЛАВЦЕВ:

– Ультразвуковое исследование, или, как часто говорят, УЗИ, – один из многих методов, применяемых в медицине для получения изображения внутренних органов. Как видно из названия методики, при этом исследовании тело человека «просвечивается» ультразвуковыми волнами. Из всех исследований, применяемых для «фотографирования» человека изнутри, УЗИ является самым безопасным и одним из наиболее информативных.

Исследование различных органов имеет свою специфику. Наличие большого количества газов в желудке и кишечнике, процесс переваривания пищи препятствуют нормальному прохождению ультразвуковых волн в брюшной полости. Поэтому для достижения лучшей ультразвуковой «видимости» необходимо выполнить несколько несложных условий.

За двое суток до исследования следует исключить из рациона продукты, усиливающие газообразование в кишечнике (капусту, горох, фасоль, молоко), накануне вечером целесообразно принять 3-4 таблетки активированного угля, а утром придется отказаться от завтрака и чашки кофе.

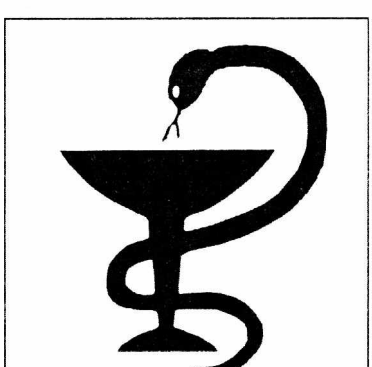
При исследовании мочевого пузыря, матки и яичников необходимо, чтобы мочевой пузырь был наполнен. Поэтому за два-три часа перед исследованием следует выпить около 1,5 литра жидкости. Мочиться до выполнения УЗИ нельзя.

При некоторых заболеваниях матки и яичников исследования проводятся с помощью специального влагалищного датчика. Для соблюдения стерильности в этих случаях на датчик надевают одноразовый чехол (чаще всего используется обычный презерватив).

Собираясь на УЗИ, возьмите с собой полотенце или салфетку, чтобы стереть остатки геля, который наносится на кожу для лучшего прохождения ультразвука.

Александр **ПОКРОВСКИЙ,**
кандидат медицинских наук

СКЛЕРОЗ: ВОТ КАКОЙ РАССЕЯННЫЙ...



К склерозу обычно относятся с легкой иронией: подумаешь, какой недуг! Ничего, мол, страшного: ну память немножко ослабла, зато о других болезнях забываешь... Врачи хорошо знают, что существует рассеянный склероз, недуг, который даже своим названием как бы оправдывает это расхожее мнение. Однако рассеянный склероз – это не банальная забывчивость на даты или телефонные номера, а тяжелое, хроническое заболевание нервной системы, при котором в спинном и головном мозге образуются множественные очаги поражения. Болезнь быстро прогрессирует, проявляясь нарушениями координации движений, функции мочевого пузыря, резким упадком сил, полной недвижимостью. Особый драматизм заключается в том, что рассеянным склерозом чаще всего болеют молодые люди и даже дети.

НАСЛЕДСТВО ВИКИНГОВ

В 1830 году французский врач Ж. Крювелье первым описал болезнь, которую он назвал «пятнистым или островковым склерозом». Однако вплотную изучать этот недуг, получивший в медицинской литературе название рассеянного или множественного склероза, стал другой французский врач – Жан Мартен Шарко, один из крупнейших невропатологов XIX столетия. Он первым обнаружил, что при рассеянном склерозе в различных отделах нервной системы образуются патологические бляшки, а нервные волокна утрачивают миелиновую оболочку. Ученый также обратил внимание коллег на хроническое течение болезни с периодическим улучшением состояния. Эти симптомы стали именоваться «триадой Шарко».

Рассеянный склероз, как правило, начинается в молодом возрасте и нередко прослеживается в родословной на протяжении нескольких поколений. Немецкий поэт Генрих Гейне с детства мучился сильнейшими головными болями, и врачи упрямо лечили его от мигрени. Однако в мае 1848 года, когда поэт уже перешагнул золотой юбилей, с ним приключилась беда. Стоя в Лувре перед статуей Венеры Милосской, Гейне лишился чувств. С этого момента начался период хроничес-

кой болезни, продолжавшейся до самой смерти Гейне в 1856 году. Слепой, прикованный недугом к «матрасной могиле», как называл он те 12 матрасов, на которых лежал, поэт диктовал стихи. Несмотря на страдания, он сохранил удивительную мощь духа, необычайную ясность и крепость мышления. В поэтической форме Гейне описал симптомы недуга:

Как медлит время, как ползет
Оно чудовищной улиткой!
А я лежу не шевелясь,
Терзаемый все той же пыткой.
Ни солнца, ни надежды луч
Не светит в этой темной келье...
... А я семь лет,
С недугом тяжким в теле,
Терзаюсь и не могу умереть,
И корчусь в собственной постели...

Другим известным писателем, страдавшим от рассеянного склероза, был создатель хрестоматийной для каждого советского человека книги «Как закалялась сталь» – Николай Алексеевич Островский. Он был тяжело ранен в голову во время Гражданской войны, а спустя семь лет уже не мог вставать с постели, ослеп. Однако лучшие врачи того времени считали, что рассеянный склероз не был последствием травмы головы, которая лишь послужила одним из провоцирующих факторов развития тяжелейшего недуга. Полностью обездвиженный, слепой, писатель продолжал заниматься творчеством.

Некоторые исследователи утверждают, что рассеянным склерозом в основном страдают красивые люди. В описании клиники этого заболевания присутствуют даже такие признаки, как серо-голубые глаза и светлые волосы, нередко встречающиеся среди жертв рассеянного склероза. По гипотезе английского ученого Чарльза Позера, рассеянный склероз оставили в наследство человечеству викинги, и в настоящее время этим заболеванием страдают их потомки, носители генов древнескандинавских воинов, а распространенность заболевания в разных странах первоначально связана с миграционными процессами, в которых принимали участие викинги в начале Средневековья.

Впрочем, гипотеза о роковом наследстве героев-викингов не единственная. С неменьшим упорством отстаивают свою точку зрения сторонники вирусной теории происхождения рассеянного склероза. Они утверждают, что под влиянием некоторых нейротропных вирусов в организме человека нарушается процесс синтеза белков, находящихся в нервных клетках. В настоящее время проводятся научные исследования, посвященные группе так называемых эндогенных ретровирусов – эти вирусы способны внедряться в геном человека, где долгое время могут находиться в неактивном состоянии, а затем активизироваться под воздействием других вирусов (в том числе вирусов детских инфекций, гриппа и др.), «запуская» патологические процессы в нервной системе, в том числе и рассеянный склероз.

Факторами риска для обострения рассеянного склероза служат вирусные инфекции верхних дыхательных путей. После ОРВИ в 10 – 30 процентах случаев отмечается обострение заболевания. Поэтому больным рекомендуется проводить профилактику вирусных инфекций и их своевременное лечение.

В последнее время появилось много научных работ, указывающих на прямую зависимость роста заболеваемости рассеянным склерозом и ухудшения экологической обстановки на планете.

И все-таки большинство медиков склоняются к мнению, что причиной возникновения рассеянного склероза служит не какая-то одна, универсальная причина, а сочетание нескольких неблагоприятных факторов – наследственность, география проживания человека, перенесенные инфекции, постоянный длительный стресс, тяжелые травмы головы.

НЕДУГ-ХАМЕЛЕОН

Обычно заболевание начинается в молодом возрасте – случаи, когда рассеянный склероз поражает людей старше пятидесяти лет, относительно редки. В этом еще одно отличие рассеянного склероза от его банального «однофамильца» – возрастного склероза. Женщины болеют чаще мужчин. Внешние проявления заболевания зависят от того, какие отделы центральной нерв-

ной системы поражены. В патологический процесс может вовлекаться как головной, так и спинной мозг.

Одним из первых симптомов рассеянного склероза является резкое снижение зрения в одном глазу. Пациенты пытаются найти помощь у окулиста, но слепота в данном случае связана не с болезнью глаз, а поражением зрительного нерва. Со временем зрение может частично или даже полностью восстановиться, однако за этим следует появление других симптомов, характерных для рассеянного склероза: нарушение походки, прогрессирующая слабость в руках и ногах, нарушение чувствительности, речи, недержание мочи, головокружение с тошнотой. Больной ходит неуверенно, пошатываясь, широко расставляя ноги. Нарушаются координация движений, почерк. В некоторых случаях отмечается сильное дрожание (тремор) рук, ног, головы, туловища, усиливающееся при попытках выполнить направленное движение, при волнении. Часто такие больные абсолютно беспомощны, нуждаются в постоянном постороннем уходе.

Характерен и синдром хронической усталости, когда человек испытывает постоянное ощущение утомления, слабости, даже обычная нагрузка кажется чрезмерной, постоянно тянет ко сну.

У тяжело и длительно болеющих, как правило, снижаются память, интеллект, критика собственного состояния и поведения, отмечаются разнообразные эмоционально-психические расстройства. При этом чаще наблюдается эйфория или депрессия, доходящая иногда до полной апатии, возможны кратковременные гневливые, злобные реакции либо явления раздражительной слабости.

Недуг то наступает, то ненадолго отпускает свою жертву. Симптомы меняются не только на протяжении недель, но и «мерцают» в течение суток. Разнообразие клинических симптомов, их неустойчивость, волнообразный характер течения болезни дали повод врачам называть рассеянный склероз настоящим «неврологическим хамелеоном».

Многоликость симптоматики этого заболевания часто затрудняет правильную диагностику. Нередко рассеянный склероз распознают только через несколько лет после нача-

ла заболевания. Иногда он «маскируется» под те или иные сосудистые поражения головного мозга, болезнь Паркинсона, опухоли спинного мозга, функциональные расстройства нервной системы.

Рассеянный склероз – третья по частоте причина, приводящая к потере трудоспособности у молодых людей (после травм и ревматических заболеваний). В России этим заболеванием страдает около 150 тысяч человек.

При подозрении на диагноз «рассеянный склероз» рекомендуется магнитно-резонансная томография. Это исследование позволяет выявить патологические очаги (бляшки рассеянного склероза) в различных отделах центральной нервной системы.

При подтверждении диагноза больного ставят на учет в ближайшем неврологическом диспансере. При обострении заболевания больной госпитализируется в стационар.

ДИАГНОЗ ИЛИ ПРИГОВОР?

Ни Генриха Гейне, ни Николая Островского врачи спасти не могли – лекарства от рассеянного склероза в те времена просто не существовало. Даже сегодня, когда наука достигла замечательных успехов, лечение этого заболевания – долгий и сложный процесс, который, увы, далеко не всегда дает положительный эффект.

Лечение таких пациентов требует индивидуального подбора целого комплекса лечебных мероприятий. В качестве основного лекарственного средства используют кортикостероидные препараты (преднизолон, метилпреднизолон, дексаметазон и их аналоги). Гормональная терапия наиболее целесообразна при обострении процесса. В таких случаях назначают преднизолон в дозе 40—60—80 мг в сутки и более в два приема, основную дозу дают утром. Для уменьшения побочных эффектов в последующем препарат чаще назначают в двойной дозе через день, но применяют курсы и с ежедневным приемом. В последующем дозу постепенно уменьшают. Курс лечения преднизолоном в среднем длится месяц, после чего могут быть рекомендованы поддерживающие дозы (5—10 мг в сутки). В тяжелых случаях иногда используют

более сильные препараты: азатиоприн, циклофосфан. Однако эти препараты обладают определенным токсическим эффектом, поэтому их назначают с большой осторожностью.

В некоторых случаях отмечается благоприятное влияние плазмафереза – очищение крови с помощью специального аппарата. С симптоматической целью используют препараты, улучшающие двигательную активность за счет мышечного расслабления в конечностях (мидокалм, фенибут и др.). Для улучшения восстановительных процессов, питания нервной ткани используют метаболические препараты (эссенциале, пиридитол, церебролизин, ноотропил, глицин, метионин, витамины группы В, АТФ), сосудистые препараты (дипиридимол, пентоксифиллин, циннаризин). Показаны антигистаминные средства.

При рассеянном склерозе строго противопоказаны перегревание, горячие ванны, баня, сауна, грязелечение, длительное пребывание на солнце. Рекомендуется по возможности избегать респираторных вирусных инфекций.

В качестве реабилитационных мероприятий полезны легкие физические упражнения без перегревания, избирательный массаж, иглорефлексотерапия, направленная на снижение мышечного тонуса. Благоприятный эффект может оказывать санаторно-курортное лечение общеукрепляющего типа, не связанное с резким изменением привычных климатических условий.

Большое значение имеет социальная адаптация больных. Важно как можно дольше сохранять оптимизм и стремление к социальной активности. По наблюдениям специалистов, больные, ведущие активный образ жизни, занимающиеся интеллектуальным трудом, легче переносят свое заболевание, у них отмечаются более длительные периоды ремиссии. Заставляйте свой мозг трудиться! Ежедневная гимнастика для серого вещества головного мозга просто необходима: она позволяет тренировать и надежно «консервировать» существующие связи между нейронами, сохранять хорошую интеллектуальную форму. Такой умственной гимнастикой для пожилых является чтение, изучение иностранных языков, игра в шахматы, решение кроссвордов. Каждый волен из-

брать вид умственной деятельности по своему вкусу, темпераменту, уровню образования и привычкам.

Активизировать передачу нервных импульсов в головном мозге способна диета, богатая белками: в мясе, молоке, яйцах содержатся необходимые организму аминокислоты – триптофан и тирозин. Эти вещества являются природным «сырьем» для синтеза допамина и серотонина, участвующих в передаче нервных импульсов.

Ломтик сыра, салат из овощей, грецкие орехи, семечки доставят клеточным мембранам лецитин, необходимый для их обновления.

В последние годы рассеянный склероз перешел из разряда неизлечимых недугов в категорию «частично контролируемых». Разработаны схемы лечения, которые позволяют улучшить состояние большинства больных и приостановить развитие патологического процесса. Необходимо помнить: лечение рассеянного склероза продолжается всю жизнь, но у больных появилась реальная надежда на восстановление утраченного здоровья.

ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

Хотя излечить рассеянный склероз только лечебными растениями не представляется возможным, некоторые рецепты народной медицины могут быть полезны больным, ведь в растениях содержится немало веществ, улучшающих обменные процессы, нормализующие сон, улучшающие память и настроение.

Специалисты утверждают, что сосновые почки, собранные ранней весной, обостряют память, предохраняют организм от старения. Столовая ложка сухого шалфея на стакан кипятка, настоянный в течение получаса, – рецепт, пришедший из Средневековья. Но современные ученые установили, что шалфей содержит уникальные эфирные масла, участвующие в усвоении поступающей в мозг информации, улучшающие проводимость нервных импульсов. Есть и другие средства:

• Спирт 90—96°— 1 часть, крапива жгучая (сок) – 1 часть, мед натуральный – 1 часть. Свежеотжатый сок крапивы сме-

шать со спиртом. Добавить туда мед. Хорошо размешать. Поставить вниз холодильника. Настоять 2 недели. После этого принимать по 30 г 3 раза в день за 30 минут до еды.

• 100 г брусничного листа залить 2,5 литра крутого кипятка, парить 2 часа, процедить и добавить в отвар 250 мл водки. Поставить на огонь и томить 15 минут, не доводя до кипения. Принимать по 100 г 3 раза в день за 30 минут до еды. Хранить в прохладном месте.

• Багульник (трава) – 2 части, брусника (лист) – 2 части, ромашка аптечная – 2 части, череда (трава) – 2 части. Все измельчить и хорошо смешать, 2 ст. ложки сбора на 500 мл кипятка. Кипятить 10 минут, настоять, укутав, 30 – 40 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

• Багульник (трава) – 2 части, жостер – 1 часть, зверобой (трава, цветки) – 2 части, чай почечный – 1 часть, тысячелистник (трава, цветки) – 1 часть, хвощ полевой (трава) – 2 части. Все измельчить и хорошо смешать. 2 ст. ложки сбора на 500 мл кипятка. Настоять, укутав, 5 – 6 часов, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой в теплом виде.

• 40 г измельченных долек чеснока на 100 мл водки. Настоять в темном месте при комнатной температуре, периодически взбалтывая, от 7 до 10 суток. Процедить. Принимать по 10 капель 2-3 раза в день за 20-30 мин. до еды.

• Рыльца кукурузы – 1 ч. ложка с верхом на стакан воды, варить на медленном огне 10 мин. Пить 6-8 недель каждый день по 2-3 стакана.

• 1/4 стакана цветков сирени и измельченных почек сирени на 1 стакан спирта или водки. Настоять в темном месте при комнатной температуре в течение 8-10 суток. Принимать по 20-30 капель спиртовую настойку; водочную – по 50 капель 3 раза в день.

• Корни лопуха большого, корни девясила высокого, листья ореха грецкого (всего поровну). Одну ст. ложку смеси на 1 стакан кипятка, кипятить 10 мин. Процедить, пить по 1 стакану через 3 часа.

• Корни солодки, лопуха большого, одуванчика, мыльнянки, кора ивы, листья крапивы (всего поровну). Две ст. ложки смеси залить 0,5 л кипятка. Настоять 15 мин. Кипятить 10 мин. Процедить. Пить по 1/2 – 1 стакану через 2-3 часа.

ПРОЧЬ СЛЕЗЫ ОБ УРОНЕ

Сегодня разговор у нас пойдет о столь, увы, нередких в наши нелегкие времена ситуациях, когда люди оказываются «облапошенными», когда они «ни за что, ни про что» теряют деньги или какие-то ценности и начинают чувствовать себя «лохами». Подобные ситуации чаще всего порождают в таких людях самоуничижение, а также различного рода негативные и даже депрессивные переживания. И вот как раз о том, как не погрузиться в пучину подобных переживаний, как не потерять уверенность в себе, в своих силах и возможностях, как достойно выйти из таких ситуаций, мы и поговорим.

РАЗДЕЛИТЕ ПРИОРИТЕТЫ

Можно призвать себе на помощь такой достаточно несложный, но весьма действенный прием. Возьмите лист бумаги и нарисуйте на нем круг. Затем разделите этот круг на несколько секторов. На одном из них напишите: «Деньги». На втором: «Жена». На третьем: «Дети». На четвертом: «Квартира» или «Дом». На пятом: «Друзья». На шестом: «Дача». На седьмом: «Машина». На восьмом: «Гараж» (если все это у вас есть) и т.д.

В общем, в каждый из секторов следует вписывать то, что вы считаете наиболее важным, наиболее ценным и значимым для себя в этой жизни. После чего нужно перечеркнуть (либо заштриховать) сектор «Деньги» и, усевшись в максимально удобной и предельно расслабленной позе, следует поразмышлять или, быть может, даже просто начать внушать себе:

«Да, я лишился этих денег, но ведь они – далеко не последние в этой жизни, я знаю, я просто убежден в том, что они у меня еще будут и обязательно в неменьшем количестве. Но главное – у меня ведь остались жена, дети, работа (бизнес), друзья, квартира и т.д. – все то, ради чего и стоит жить и трудиться дальше!»

Неплохо при возникших у вас денежных утратах начать вспоминать также яркие примеры из жизни великих людей – те же А.С. Пушкин или Ф.М. Достоевский, эти великие писатели наши, лишаясь внушительных сумм за игорными или карточными столами, не впадали в панику, не погружались в бездну отчаяния, печали или горестных самобичеваний, а, напротив, брали в руки себя и ручки (точнее, в случае с Александром Сергеевичем – гусиные перья) и, мобилизовав все свои душевные и духовные силы, создавали величайшие произведения художественной литературы! За которые, кстати, позже получали от своих издателей немалые гонорары.

Ну а если у вас почему-то нет под рукой ни ручки, ни карандаша, а вам нужно срочно снять эмоциональное напряжение, возникающее после серьезных денежных потерь, то вы можете просто представить перед своим внутренним взором весы с двумя чашами. Представили? Тогда на левую чашу «положите» деньги, которых вы только что лишились, а на правую – все то ценное, все то важное и значимое для вас, что у вас наверняка еще осталось: жена, дети, квартира и т.д. Ну, а когда эта правая чаша перевесит (а она не может не перевесить!), то вы увидите и поймете, что ради того, что «лежит на ней», вам еще стоит жить!

НАЙТИ ХОРОШЕЕ В ПЛОХОМ!

Да, это тоже способ. Если вы из-за тех же долгов вынуждены были лишиться, к примеру, своего автомобиля, то и тут не должны забывать о психологии оптимизма, рекомендующей искать и находить хорошее в плохом! Попробуйте перевести негативную ситуацию в позитивную. Да, у вас вдруг не стало автомобиля, но ведь теперь вы не будете хоть какое-то время нервничать в городских пробках. Да и никакие ДТП

теперь вам не грозят. К тому же отныне вам не будет угрожать и автомобильная гиподинамия – вы ведь сможете прогуливаться до того же метро по улицам или скверам пешком. А когда стоит хорошая погода, вы сможете хотя бы некоторое время наслаждаться солнечными лучами, шелестом листвы, пением птиц...Это ли не настоящее благо для вас?

В общем, не паникуйте! И не забывайте о том, что, как сказал один поэт, «жизнь – это черно-белая штука». А значит, за темной, черной полосой обязательно может последовать белая, светлая ее полоса. Нужно только руки приложить.

ПОХОРОНИТЕ ПРОШЛОЕ

Весьма эффективным зачастую может оказываться способ передачи своей негативной эмоциональной энергии...бумажному листу. Этот обычный вроде бы лист может впитать, наподобие промокательной бумаги, те отрицательные переживания, которые отравляют вашу жизнь.

Итак, напишите на этом листе все то, что столь волнует, столь угнетает, столь мучает вас сейчас. Текст этот может быть примерно следующим:

«Я – неудачник! Мне хронически не везет! Я – самая легкая добыча любых «кидал». Я никогда ничего не выигрываю. Я не способен разглядеть в людях плохое. Мне никогда не достичь материального благополучия. Я – просто ошибка природы!»

Сгущая подобным образом в себе отрицательные переживания, вы должны еще раз вспомнить все те обиды и разочарования, которые вас гнетут последнее время после того, как вы стали жертвой какого-то лохотрона. Трижды перечитайте написанный вами текст, «вживаясь» в каждую его фразу. А затем еще более ярко и образно представьте, что все ваши беды – именно в только что прочитанном вами тексте. Все негативное, все разъедающее вашу душу, все мешающее вам спокойно жить дальше, все погружающее вас в пучину самобичевания и самопожирания – в нем!

И вот после этого «вживания» зажгите свечи (лучше с успокаивающим ароматом эфирных масел), чтобы оздоровить

ауру своей комнаты. Далее разрежьте или порвите на мелкие кусочки этот лист негативного прошлого и, положив в кастрюльку либо в блюдце, сожгите его.

Теперь ваши обиды, разочарования и печали превратились в пепел и уже больше не будут терзать вас! Для надежности залейте пепел водой и слейте все это в унитаз или закопайте пепел в землю.

Вооружайтесь осознанием того, что с тяготящими вас еще недавно переживаниями вы решительно покончили и как бы расчистили площадку от хлама и мусора для строительства новой, более спокойной и разумной жизни.

Ну а для закрепления полученного эффекта очищения еще на одном листе бумаги напишите ярким фломастером большими буквами следующий текст: «Я – УСПЕШНЫЙ ЧЕЛОВЕК! У МЕНЯ ВСЕ ЕЩЕ ВПЕРЕДИ! Я СМОГУ МНОГОГО ДОБИТЬСЯ В ЭТОЙ ЖИЗНИ! ВПЕРЕДИ МЕНЯ ЖДУТ УДАЧИ И СЧАСТЬЕ! Я СУМЕЮ МНОГОЕ ВЫИГРАТЬ В ЭТОЙ ЖИЗНИ! МОЯ ЖИЗНЬ ПРИНЕСЕТ МНЕ ЕЩЕ ОЧЕНЬ МНОГО РАДОСТНОГО, УДИВИТЕЛЬНОГО И ПРЕКРАСНОГО!»

Евгений ТАРАСОВ,
психотерапевт высшей категории.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

В каждой больнице есть два вида пациентов: одни серьезно больны, другие жалуются на питание.

* * *

– Какой врач самый чуткий?
– Патологоанатом: он никогда не режет по живому.

* * *

– Почему от пищевых добавок худеют?
– Потому что после их покупки не остается денег на еду.

* * *

Смерть – это состояние, в которое впадают некоторые пациенты с целью унизить лечащего врача.

КАШЛЯЙ НА ЗДОРОВЬЕ, МАЛЫШ!

Родители очень беспокоятся, когда у простуженного ребенка начинается кашель. И всячески стараются его подавить. Хотя кашель при ОРЗ – благо, не будь его, пришлось бы очищать дыхательные пути гораздо более сложными способами. О пользе кашля рассказывает доктор медицинских наук, профессор Владимир Кириллович ТАТОЧЕНКО.

КАК МЫ ОЧИЩАЕМ БРОНХИ

Каждый час через наши органы дыхания проходит 1 м^3 воздуха, за год – 10000 м^3. А ведь в каждом литре воздуха кишат тысячи вирусов и микробов. Попав через нос и рот в легкие, они там легко приживаются (площадь легочных альвеол равна площади футбольного поля), вызывая воспаление.

Основной защитник легких – слизь, которая выделяется на всем протяжении дыхательных путей. В носу, где вдыхаемый воздух насыщается влагой и подогревается, к слизи прилипают крупные частички пыли. Более мелкие частицы оседают в бронхах, откуда они удаляются при помощи клеточных ресничек, без устали продвигающих слизь кверху. Но все это – у здорового ребенка, который, между прочим, тоже кашляет и не так уж редко, в среднем 11 раз в день. А что происходит во время болезни? Вирусы и микробы нарушают работу ресничек, воспаленная слизистая начинает усиленно выделять слизь, чтобы защититься от непрошеных гостей. Слизи больше, а реснички не справляются. В этой ситуации помочь может только кашель, который возникает при всяком раздражении слизистой. Вместе

со слизью удаляются и возбудители, и продукты воспаления. Такой «влажный» кашель – важная часть защитного механизма, и унимать его нельзя.

ИЗ «СУХОГО» В «МЯГКИЙ»

ОРЗ начинается «сухим» кашлем. Перейти в «мягкий» ему поможет горячее молоко с боржоми или содой (полчайной ложки на стакан). Молоко смягчает и кашель, вызванный ларингитом – воспалением гортани.

При ларингите приносят пользу и паровые ингаляции, не над чайником, конечно (смотрите, не обожгите ребенка!), а над свежесваренными картошкой, макаронами или пельменями через раструб из свернутой бумаги.

Когда кашель стал влажным, стоит попить отхаркивающие средства. Они помогают отхождению мокроты, увеличивая выработку жидкой ее части, по которой, как по смазке, густые комочки легко выскальзывают наружу. Чаще всего для этой цели используют лекарства растительного происхождения, например, любимую детьми микстуру с алтейным корнем и анисовыми каплями. Помогут и таблетки термопсиса, микстура из корня солодки или из чабреца, эвкалипта и мяты. Любители лекарственных трав могут использовать противокашлевые грудные сборы: № 1 (алтей, душица, мать-и-мачеха), № 2 (мать-и-мачеха, подорожник, солодка) и № 3 (шалфей, анис, сосновые почки, алтей, солодка, фенхель), грудной эликсир. Все эти препараты облегчают кашель, но не влияют на причину болезни; родители должны помнить это и не рассчитывать на чудо.

При ОРЗ и бронхите тепловые процедуры вполне уместны и даже полезны. Хороши ванны (вода около 39 градусов, длительность – до 10 минут), они усиливают кровоток в коже и тем самым способствуют связыванию вирусов. Только ванны, конечно, нельзя принимать, если у ребенка высокая температура. Не секрет, что многие родители перестают купать заболевшего ребенка, так что, получая водную процедуру, больной заодно и помоется.

СОМНИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

Растирание грудной клетки каким-либо маслом – эвкалиптовым, хвойным, розмариновым, камфарным или ментоловым – процедура малоэффективная, по крайней мере, для старших детей. А растирание жиром или свиным, собачьим, барсучьим салом – даже вредно: кожное дыхание затрудняется, а на кашель такое лечение совершенно не действует.

Муколитические средства, которые разжижают густую мокроту, детям давать нет смысла: у детей густой мокроты не бывает.

Пора отправить на свалку истории горчичники, банки, жгучие пластыри. Может, кто-то от них и перестает кашлять, но значительно больше детей зарабатывают нервные расстройства. Горчичник жжет, от банок – больно, взрослый может прекратить процедуру, как только она становится неприятной, а что делать маленькому ребенку? Остается только визжать. В европейских странах горчичники и банки давно забыты, европейцы относятся к этим методам лечения, как к невероятной экзотике.

Не помогают при кашле и физиотерапевтические процедуры, в том числе и электрофорез лекарств на грудную клетку.

Кашель – стойкий рефлекс, после простуды он может держаться 2-3 недели. Не бойтесь его и не спешите унять. Главное, чтобы он не был «надсадным» и чтобы мокрота легко отходила. А дальше... пусть малыш кашляет на здоровье.

Записала Марина МАТВЕЕВА.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

– Доктор, помогите, мой годовалый сын проглотил маленький магнитик!

– Успокойтесь, ничего страшного, через день-два он естественным образом выйдет из организма.

– Но как я могу быть в этом уверена?

– Прилепите ребенка к холодильнику: как отвалится, значит, все нормально.

БОЛЬШОЙ РУКОВОДИТЕЛЬ МАЛЕНЬКОГО САНАТОРИЯ

В гости к заслуженному врачу России Семену Михайловичу СОШИНСКОМУ я поехала по двум причинам. Во-первых, о нем очень тепло рассказали читатели «Предупреждения». Во-вторых, Семену Михайловичу 77 лет, а он до сих пор не только лечит людей, но и руководит маленьким санаторием, который находится в Солотче Рязанской области.

...Приволье, сосны, чистый воздух, речка Старица, старинный женский монастырь – вот что такое Солотча. Стена в стену с монастырем находится санаторий трамвайно-троллейбусного управления города Рязани. На его территории – много зелени, недалеко от входа разбит розарий. Почти все здания, как с рекламной картинки, отремонтированные или новые.

Семен Михайлович встретил меня в своем кабинете, и я сразу отметила, что доктор – человек добрый, внимательный. Прежде чем мы сели беседовать, Сошинский отправил меня обедать и отдохнуть с дороги. Такая забота была приятна.

– Сколько лет существует ваш санаторий?

– Уже сорок два года: его открыли в 1965 году. Начинали с трех маленьких домиков, не очень-то приспособленных, с небольшим набором аппаратуры, все виды лечения были достаточно ограниченны. А потом мы стали развиваться, расширяться, обзаводиться диагностической аппаратурой и так далее. Я стою у истоков этого медицинского учреждения, начал работать здесь с его открытия.

– Сколько ваш санаторий может принять больных?

– Наш санаторий небольшой. Летом мы принимаем 100-120 человек, а зимой 50-60. Раньше, до перестройки, полагалось находиться у нас 24 дня, сейчас – 21 день. В основном это больные, попавшие к нам по линии соцстраха, инвалиды 1-й, 2-й и 3-й групп.

– Семен Михайлович, какие виды лечения вы предлагаете вашим больным?

– Наш санаторий предназначен в основном для пациентов с сердечно-сосудистыми недугами и заболеваниями опорно-двигательного аппарата. А вообще мы лечим все, что можно лечить в санаториях – болезни желудочно-кишечного тракта, дыхательной системы, мочевыделительной системы.

У нас есть грязелечебница, ванны, массаж, тренажерный зал, бассейн, физиокабинеты, процедурный кабинет, кабинет лечебной физкультуры, кабинет иглотерапии. То есть в санатории – всестороннее лечение. В зависимости от заболевания.

– Обычно, когда говорят о грязелечении, вспоминают Мацесту, Саки, Евпаторий, теперь модным стало ездить принимать лечебные ванны на Мертвое море в Израиль... Откуда вы привозите лечебные грязи?

– Недаром говорят, что земля Российская хранит в себе всю таблицу Менделеева. Есть под Рязанью городок с необычным именем – Сапожок. Он был основан на слиянии двух рек – Сапожка и Машки – еще в 1605 году. В Сапожке большие овраги, а на их дне издавна добывают лечебную грязь. Вот оттуда, совсем поблизости от нас, мы и привозим нашу целительницу. На вкус она – кислая. После специальной обработки мы используем ее для грязелечения, или, как говорят специалисты, пелоидотерапии.

Кроме грязевых ванн у нас широко применяются другие методы термотерапии: сероводородные, углекислые, йодокомные, скипидарные и целый ряд других.

– Расскажите, пожалуйста, о себе. Из какой вы семьи?

– Из обычной. Отец мой был служащим, мама – домохозяйка. У меня еще есть сестра. Всю жизнь я жил в Рязани,

учился в Рязани, окончил Рязанский медицинский институт. И волею случая, велением судьбы, можно так сказать, оказался в Солотче.

– Почему вы стали врачом?

– Меня интересовала эта профессия. В Рязань был переведен Второй Московский медицинский институт. И я поступил туда. Благополучно окончил лечебный факультет. Моя специальность – врач-терапевт. Ординатуру тоже оканчивал по терапии. А здесь, в Солотче, я начал работать и как терапевт, и как хозяйственник-руководитель.

Конечно, основным толчком для нас стал перестроечный период. Мы начали зарабатывать деньги. Современные физиотерапевтические кабинеты, уютные корпуса для больных, благоустроенная территория – все это сделано на кровно заработанные деньги. Нам никто никогда не помогал, выживаем за собственный счет. Сейчас в коллективе тридцать человек и каждый старается внести свою долю в общее дело. Приходится вникать во все проблемы и вопросы. Без этого нельзя.

– Мне рассказывали, что вы лично всегда проверяете, как посолена пища?

– А как же! Кухня – значительная часть нашего лечебного дела. Хорошее, здоровое питание для человека имеет большое значение. Кроме того, главный врач обязан снимать пробу пищи, которую предлагают пациентам.

– Семен Михайлович, вы прожили большую часть жизни в Солотче. Вам здесь не скучно?

– Скучно или нет – это зависит от человека, наверное. Работа не дает скучать... Кроме того, я очень люблю цветы. Рядом с моим домом – небольшой участок, там я выращиваю самые разнообразные цветы.

Сейчас я живу один. Жена умерла. Она была акушером-гинекологом. Сын со снохой живет в Туле. Они тоже врачи. Сноха – терапевт, а сын всю жизнь работает на «Скорой помощи». Врачебное дело у нас семейное.

У меня есть две внучки. У одной из них уже свой ребенок – мой правнук. Может быть, и он в свое время продолжит традицию – станет врачом.

– Вы придерживаетесь здорового образа жизни?

– Стараюсь... Правильное питание, пешие прогулки. Раньше ходил на лыжах, занимался плаванием. Но для меня здоровый образ жизни – это, в первую очередь, работа. Встаю очень рано. Часов в шесть уже на ногах. С возрастом человек вообще меньше нуждается в долгом сне. Да и заботы укорачивают сон... В восемь часов, а то и раньше, прихожу к себе в рабочий кабинет. Сначала выясняю, какие хозяйственные дела предстоит сегодня сделать. В девять часов утра начинаю врачебный прием, а заканчивается рабочий день уже часов в девять вечера.

– По сути дела санаторий для вас – второй дом.

– Считайте так. Тем более, когда я один остался, волей-неволей приходится уделять больше внимания санаторию... Конечно, в 77 лет можно было бы и не работать. Но привычка – превыше всего. Работа становится как бы неотъемлемой частью всего образа жизни. Посудите сами: больше полувека отдано лечебной работе.

– Когда у вас отпуск, вы уезжаете отсюда?

– Когда была жива жена, мы всегда уезжали на юг. За нашу супружескую жизнь объездили почти все Черноморское побережье. А сейчас я почти никуда не уезжаю. Во-первых, пожилому человеку стоит хорошо подумать, если он собрался на юг, ведь процесс адаптации к новым условиям не всегда проходит легко, да и занимает он не менее десяти дней. Не не менее сложно бывает и возвращаться в старые, казалось бы, привычные условия. А во-вторых, здесь, в Солотче, очень красивые места. Мы находимся в самом сердце Мещерского края, леса порой на уровне тайги – запущенные, непроходимые, со зверьем. Здесь водятся кабаны, волки, лисы, лоси, зайцы, белки.

– Вы не увлекались охотой?

– Нет, одно время занимался рыбалкой. Но я не настолько терпелив, чтобы сидеть с удочкой, поэтому заядлым рыбаком себя назвать не могу.

– Семен Михайлович, как можно долго оставаться здоровым человеком?

– Должны быть хорошая наследственность и определен-

ный режим. Оптимальный режим жизни, режим дня. Определенная ритмичность дарит здоровье. У человека вырабатываются определенные стереотипы, и он их придерживается. Я не просто так это говорю – специально изучал и анализировал жизнь людей, сохранивших до глубокой старости работоспособность, ясный ум, физическую форму. Вредят людям грехи, которые бывают смолоду, – курение, алкоголизм. Из-за них закладываются многие болезни.

– Означают ли эти слова, что вы полный противник алкоголя?

– Я лично не пью совсем. Но если пожилому человеку хочется вина, почему бы не выпить? У меня есть родственник, который живет на Дунае. Как-то мы с сыном на машине поехали к нему в гости. В первый же день он показал мне свою гордость – турецкий погреб. Это сводчатое сооружение, ступеньки идут вниз, глубоко в землю. Под землей, в стене – ниши. В них стоят бочонки с разными сортами вина. Эти вина мой родственник всегда делал сам. Когда он уходил на работу, то обязательно выпивал стаканчик своего домашнего вина. И приходил с работы – тоже выпивал стаканчик. Вино ему никак не вредило.

Многие считают, что красное вино – прекрасное антисклеротическое средство. Но надо пить хорошее вино и всегда соблюдать разумную норму.

– А семейная жизнь способствует долголетию?

– Конечно! Семейная жизнь – это размеренность, она создает определенный жизненный ритм. Семейное тепло смягчает нравы, сложные отношения с обществом. Одиноким быть хуже.

– Но как все же прожить долгую жизнь?

– Вести здоровый образ жизни – вот главный рецепт... И еще, мне кажется, нельзя копить в себе негативные эмоции – надо разряжаться. Я в таких случаях иду к своим цветам, в лес. Если не разряжаться, заработаешь гипертонию, другие сердечно-сосудистые болезни. Больных у нас с этими болезнями очень много.

– Семен Михайлович, вы планируете уйти на пенсию?

– Пока нет. Я в прошлом году окончил очередные курсы

повышения квалификации. Сдавал экзамены... Через каждые пять лет надо посещать такие курсы, чтобы оставаться врачом.

После беседы Семен Михайлович провел меня по своему санаторию. Все меня там удивило – и оснащение кабинетов, и бассейн с сапфировой водой, оригинальные интерьеры, комнаты для отдыхающих, массажная корейская кровать, столовая, которая больше походит на ресторанный зал, а не на казенное медицинское учреждение.

Все это сделано стараниями российского доктора Сошинского.

Ирина АНДРИАНОВА.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Доктор, осматривая больного:

– Да, батенька, вам следует подлечиться, сменить обстановку. Самое лучшее – санаторий в Крыму, а еще лучше – Канары, Ямайка, Бразилия. Чтобы никакого напряжения и стрессов, обстановка расслабленного веселья и карнавала, праздности и беззаботности.

– Доктор, а нельзя ли мне все это деньгами?

ЗИМНЯЯ СКАЗКА

Этот материал о целебной силе трав прислала в редакцию Ольга Викторовна КЛИМОВА из Анапы с надеждой, что ее советы и рецепты помогут читателям.

«Ну почему я не Василиса-Премудрая?! Нет чтобы заранее обо всем позаботиться! Запастись всеми нужными травами летом», – выговаривала себе застывающими губами Василиса, перемешивая снежную кашу резиновыми сапогами. Зима, как всегда, нагрянула неожиданно. Да ладно бы только зима бедой навалилась: угодила в больницу любимая, единственная внучка. Врачи разводили руками – не выносит она ребенка, жуткое воспаление подхватила: и яичников, и придатков, аднексит, температура не спадает...

Нет, не хочет сдаваться Василиса, помнит бабкин совет: три травы совершают чудеса, для женщин они спасение. Но оказалось, в наличии у Василисы лишь немного боровой матки. Вот и отправилась она в непогоду, в уже начинавшуюся снежную круговерть далеко в лес. Только не подснежники искала она на заветной полянке, подобно героине сказки «Двенадцать месяцев», а «сороканедужные» женские травушки: грушанку и зимолюбку. Да, вот и красавицы сосны приметные, а тут из-под снега виднеются коричневатые листья и кустики трав. Нет, не замерзли еще, даже радуются зиме, любят зимушку! Озябшими пальцами Василиса осторожно срывала листья. Чуть не плакала от радости, что нашла природное спасение для внучки.

«Стыдно признаться, но из всех живых существ лишь один человек не знает, что для него полезно!» – говорил Плиний Старший. Бесполезных растений нет. Возможно, есть такие, о свойствах которых мы либо не знаем, либо эти сведения утрачены со

временем. И бывает так, что болезнь никак не желает сдаваться, рецидивы повторяются, на лечение уходят долгие годы. Ведь недостаточно снять симптомы, унять боли – болезнь просто затаится на время. И рассуждать о причинах появления болезни бесполезно, если она уже пришла. Ведь не заставить молоденькую девчушку носить бабкины рейтузы с начесом, как ни ругайся, как ни пугай ее болезнями в будущем.

Хочу рассказать о «трех богатырях» Природы. Вместе они побеждают множество болезней. Они – спасение как для женщин, так и для мужчин. Первый «богатырь» – боровая матка – Orthilia secunda Перечислю некоторые женские хвори, которые она одолевает: нарушение цикла, воспаление труб, яичников, спайки, непроходимость, эрозии, бели, миомы, бесплодие. А также цистит, пиелонефрит, гнойные воспаления, отиты уха. У мужчин – простатит. Словом, трава от сорока болезней. Беременным надо ее принимать обязательно, чтобы не случилось выкидыша, замирания плода. Недаром существует присказка древняя: «Матушка боровая, ты – хозяюшка лесная, сверши чудо, помоги, дитятко мне подари...»

Рецепт: 50 г измельченной травы залить 0,5 л водки, настоять в комнате в темном месте 2 недели, принимать по 30-40 капель 3 раза в день за час до еды. Курс лечения от 3 недель до нескольких месяцев, в зависимости от продолжительности и тяжести заболевания.

Второй «богатырь» – это грушанка. У грушанки – много народных названий: ануша, березка, наладная трава, боровица, бронец, всезелень (не замерзает зимой), дубровка, зеленка, зимозеленица, ладан дикий, ладанница, подлес, румянка, сердечный корень, слезки, сороканедужка, сорочьи очи, яновница. Грушанка круглолистная – Pyrola rotundifolia Растение семейства грушанковых, высотой до 30 см с ветвистым ползучим корневищем, стебель прямостоячий, тупоребристый. Листья округлые или овальные, мелкозубчатые или почти цельнокрайные, собраны в прикорневую розетку. Цветки белые или розовые, поникающие, на длинных цветоножках. Любит тенистые леса, влажные мес-

та. Содержит много полезных веществ – флавоноиды (кверцетин, кемпферол и др.), арбутин, изогомоарбутин, гидрохинон и т.д. Применяется в народе с давних пор как жаропонижающее, ранозаживляющее средство.

Особенно полезна при болезнях печени, костном туберкулезе, хроническом пиелонефрите (почки), цистите, мочекаменной болезни, подагре, гастрите, энтерите. Необходима при гнойном воспалении почек, колитах, хроническом гепатите, холецистите, желчнокаменной болезни, радикулите, грыже, ревматизме, лихорадке, водянке, спасает от отеков сердечного происхождения и печени, полезна при сахарном диабете, остром вагините, при эпилепсии. Мужчин предохраняет от воспалений предстательной железы. Положительно влияет на правильный обмен веществ в организме.

Основной рецепт: 2 ч. ложки сухих измельченных листьев залить 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа, пить по две ст. ложки 3 раза в день до еды.

Или делают настойку: 50 г на 0,5 л водки, настаивать 2 недели, пить по 30 капель с водой 3 раза в день до еды.

Грушанку пьют и как чай. Этот чай дает глубокий и хороший сон, он полезен при ночном недержании мочи.

Третий «богатырь» – зимолюбка зонтичная: Chimaphila umbellata Barton. Так же любима народом и имеет много названий-синонимов: боровушка, волоковест, мочечник, надсадник, порушник, становник, тригляд и др. Она также из семейства грушанковых. Листья у нее пильчато-зубчатые, плотные, кожистые, зимующие. Цветки – розовые, поникающие. Растет в хвойных лесах Сибири, Дальнего Востока. Содержит гликозид арбутин, флавоноиды, в том числе авикулярин, гиперин и др. Много микроэлементов. Оказывает спазмолитическое, антисептическое, противовоспалительное, мочегонное, желчегонное, болеутоляющее, ранозаживляющее действие. Понижает сахар в крови, регулирует менструальный цикл. Ее применяли всегда при хроническом пиелонефрите, мочекаменной болезни, отеках почечного и сердечного происхождения, подагре, сахарном диабете, хроническом холецистите, гепатите, желчнокаменной болезни, гастрите, энтерите, колите, диарее.

Лично я редко применяю сборы растений из 10-20 разных трав, так как у каждого растения – своя дозировка, свои часы приема, растения могут не совмещаться или нейтрализовать действия друг друга. Но эти «три богатыря» только усиливают и дополняют друг друга. Вместе они непобедимы, одолевают многие хвори. У них – нет противопоказаний (конечно, при соблюдении условий рецепта! Ведь есть же поговорка: «Противоядие сверх меры – опаснее, чем яд»). В них сила самой Природы! И не зря грушанка и зимолюбка – зимующие растения, любящие зиму, закаленные зимой! Хотя собирают их, конечно, главным образом во время цветения. Но оставляют жить розетку с листьями, срывают только несколько листочков. Живое нельзя губить! Ведь сказано мудрыми: «Мы получили землю не в наследство от предков, а в долг у своих детей!»

Вот как применяется волшебный жизненный эликсир из трех трав: 50 г боровой матки, 25-30 г грушанки и 25-30 г зимолюбки – на 1,5 л водки или хорошего самогона. Настоять 2 недели, встряхивая. Принимать по 1 ч. ложке с 1/2 стакана воды за 10-15 минут до еды. 1 курс – 1,5-2 месяца, делают перерыв в 2 недели. Повторяют – до излечения.

Боровую матку в любом случае принимают до родов (от выкидыша и замирания плода). Приводить примеры из писем людей, кому буквально спасли жизнь и здоровье эти травушки – просто места не хватит. Скажу только, что кроме всего, зимолюбка помогает при надсаде, опущении живота, матки, почек. А мужчинам, боящимся идти домой после работы и засиживающимся на работе до полуночи, зимолюбку советую совместить с красным корнем.

Еще Парацельс говорил: «Мы умираем и болеем не от болезней, а от своего невежества!» Привыкли сидеть и ждать, что нам в рот положат. А ведь в Природу идти нужно – звать ее на помощь. Мы – не цари Природы, мы – дети ее. Берегите Природу – и она обязательно поможет каждому! Как сказал поэт: «Нам жить в одной семье, нам петь в одном кругу, идти в одном строю, летать в одном полете... Давайте сохраним ромашку на лугу, кувшинку на реке и клюкву на болоте!»

...А правнучку Василисы назвали Алисой.

Адрес: 353440 г. Анапа, Главпочтамт, до востребования.

АНАТОМИЧЕСКИЙ ТЕАТР

Сколько бы ни спорили ученые, богословы, философы о происхождении человека, приводя в качестве аргумента то Божественный Промысел, то генную мутацию или эволюционный путь от обезьяны, никто из них не отрицает несомненный факт: человеческий организм – одно из самых совершенных творений Природы.

Но потребовались многие тысячелетия, чтобы люди узнали, как работают сердце и почки, что такое кровообращение и обмен веществ, из чего состоит кровь и по какому «маршруту» проходит нервный импульс...

Сегодня, чтобы стать врачом, необходимы многие годы упорной учебы, бессонные ночи перед экзаменами, тысячи прослушанных лекций, полки толстых учебников. Но начинается путь в медицину неизменно с занятий в самом драматическом театре в мире – в анатомическом... И первой настольной книгой будущего врача становится учебник нормальной анатомии, рассказывающий о строении человеческого тела, о тайнах человеческого организма.

Но знание основ анатомии необходимо всем, кто хочет лучше разобраться в сложнейших процессах, происходящих в организме, представить себе механизм возникновения того или иного недуга, понять принципы лечения многих заболеваний. Поэтому мы и решили рассказать нашим читателям о строении человеческого тела.

КОСТЬ – ВСЕМУ ГОЛОВА

Курс нормальной анатомии обычно начинается с изучения костной системы, суставов. Что ж, не будем нарушать вековую традицию...

Наверное, каждый в детстве рисовал страшную картинку, изображавшую человеческий скелет или череп – извечные символы смерти, тлена, любимые эмблемы морских разбойников – пиратов и тайной всемирной организации масонов. Но медики не склонны к излишней драматизации такого символа: для них скелет – не более чем термин, обозначающий совокупность всех костей и хрящевых образований в теле человека. И главная задача скелета, с позиции медицины, не пугать человека загробными видениями, а надежно выполнять опорную, защитную и биологическую функции, связанные с обменом веществ.

Скелет взрослого человека содержит около 207 костей. Точное число назвать не могут даже самые опытные анатомы, так как их количество индивидуально и зависит от числа мелких добавочных костей кисти и стопы, которые носят название сесамовидных. Вместе с мышцами и другими анатомическими образованиями скелет определяет рельеф тела.

Любая кость человеческого скелета представляет собой сложнейшее биологическое образование. Она состоит из собственно костной ткани, костного мозга, суставных хрящей, кровеносных сосудов и нервов. Снаружи кость покрыта надкостницей — тонкой пленкой, которая обеспечивает рост кости в ширину и способствует ее восстановлению при повреждениях.

По форме и строению различают трубчатые, губчатые, плоские и смешанные кости.

Основные трубчатые кости знакомы каждому: это кости рук и ног – плечевые, локтевые, бедренные и др. Они состоят из диафиза (средняя часть) и эпифизов (концевых отделов), суставные поверхности которых покрыты хрящом. Диафиз состоит из плотной и очень прочной костной ткани; внутри него проходит костно-мозговой канал, содержащий костный мозг. Концевые отделы трубчатых костей образованы пористым губчатым веществом.

К губчатым костям относятся тела позвонков; к плоским — грудина, кости свода черепа.

Рост костей прекращается к 18 – 20 годам. Полное окостенение скелета происходит к 25 годам.

Кости выполняют в организме несколько очень важных задач. В первую очередь речь идет о механических и защитных функциях костной системы. Вместе с мышцами и суставами они обеспечивают движение тела. Не менее важна и защитная функция различных костей. Так, головной мозг надежно охраняется сводом черепа, спинной мозг находится в броне позвоночника, сердце и легкие защищены грудной клеткой.

Но если об участии костей в движении или их защитных свойствах черепа знает даже ребенок, то существует не столь очевидная, но очень ответственная функция, которую они выполняют – биологическая. В костной ткани содержится основная часть всех запасов минеральных веществ организма. Здесь накапливаются соли кальция, фосфора, магния и др. Имея такой «сырьевой запас», кости являются важным элементом в системе обмена веществ.

Красный костный мозг служит основным источником клеточных элементов крови и участвует в кроветворении и формировании иммунных реакций организма.

В процессе жизнедеятельности кости подвергаются значительным изменениям. Так, у плода они почти полностью хрящевые, затем происходит их постепенное окостенение, достигающее максимума к старости. С возрастом происходит снижение костной массы и нарушение микроструктуры костей, что приводит к хронической болезни, называемой остеопорозом, часто заканчивающейся старческими переломами шейки бедра.

Большое значение для нормального функционирования костей имеют физические нагрузки и рациональное питание. Длительное обездвиживание, недостаток витаминов ведут к снижению механической прочности костей, их деформациям, отставанию в росте, дефицит солей кальция и фосфора обусловливает повышенную ломкость костей и их искривление.

В начале XX века на одной уральской каменоломне произошел несчастный случай: гранитная глыба весом около полутонны придавила рабочему ногу. Врач, который приехал на место происшествия, был уверен, что кости раздроблены и придется немедленно ампутировать конечность. Однако, к своему удивлению, он обнаружил, что у пострадавшего все кости целы.

Столь благоприятный исход этого несчастного случая объясняется необыкновенной прочностью костей. Бедренная кость, поставленная вертикально, способна выдержать вес в полторы тонны; большая берцовая выдерживает давление до двух тонн – в двадцать раз больше веса упитанного человека!

Поводом для оказания первой помощи при заболеваниях костей, как правило, является внезапно возникшая деформация кости или боль. Очень часто этому предшествует физическая нагрузка. При возникновении боли в кости соответствующий отдел скелета следует разгрузить — создать условия покоя. Так, при боли в плече или предплечье — подвесить руку на косынку, при болях в ноге — ограничить стояние и ходьбу, а при сохранении боли — использовать трость. Если же внезапно появилась деформация кости, то на искривленный сегмент конечности необходимо сразу наложить шину для обездвиживания. Чаще всего в таких случаях речь идет о переломе кости. Ни в коем случае нельзя пытаться самому исправить возникшую деформацию!

СКЕЛЕТ: ВИД СПЕРЕДИ

В костном скелете человека выделяют позвоночный столб, или позвоночник, череп, грудную клетку, кости верхних конечностей и кости нижних конечностей. Рассмотрим каждый из этих отделов.

Вертикальной осью всего тела является позвоночный столб, в который входят 7 шейных, 12 грудных, 5 поясничных, 5 крестцовых и 4-5 копчиковых позвонков. Таким образом, человеческий позвоночник состоит из 32 – 35 позвонков. Шейные, грудные и поясничные позвонки соединяются

между собой при посредстве суставов и межпозвонковых хрящей, благодаря которым мы можем нагибаться и выполнять самые разнообразные движения туловищем. Крестцовые позвонки, срастаясь, образуют крестцовую кость, а копчиковые – копчик, аналог хвоста у многих животных.

Позвоночный столб не строго вертикален – он имеет несколько физиологических изгибов, которые на протяжение жизни меняют свою конфигурацию. Так, у новорожденного младенца позвоночный столб выгибается кзади, а у взрослого человека он имеет ряд изгибов, поочередно направленных кпереди и кзади. Рост позвоночника происходит неравномерно: интенсивный рост отмечается до половой зрелости, затем процесс замедляется, а с возрастом начинается интенсивное отвердение и уменьшение длины за счет уплотнения хрящевой ткани в межпозвоночном пространстве.

Первый позвонок, именуемый атлантом, соединен с черепом. Грудные позвонки образуют суставы с 12 парами ребер. Семь пар верхних ребер спереди соединяются с помощью реберных хрящей с грудиной, а передние концы 8-й – 10-й пары ребер соединяются между собой и с 7-й парой ребер, образуя реберную дугу. Две последние пары ребер не доходят до реберной дуги и свободно оканчиваются в мышцах брюшной стенки.

Грудина состоит из рукоятки, тела грудины и мечевидного отростка. Грудная часть позвоночника, ребра и грудина образуют грудную клетку.

Полость грудной клетки имеет два отверстия: узкое верхнее, через которое проходят дыхательное горло, пищевод, нервно-сосудистые пучки, и нижнее широкое отверстие, закрываемое диафрагмой.

Верхняя конечность состоит из плечевого пояса и свободной части конечности – собственно руки, в которую входят плечо, предплечье и кисть. Кости плечевого пояса, состоящие из лопатки и ключицы, соединяют верхнюю конечность с телом. Ключица грудным концом образует сустав вместе с грудиной, а плечевым концом соединяется с лопаткой.

Плечо состоит из плечевой кости, которая внизу соединяется с двумя костями предплечья – лучевой и локтевой, образуя

вместе с ними локтевой сустав. Между костями предплечья натянута межкостная перепонка, а нижние концы этих костей соединяются с костями кисти, образуя лучезапястный сустав.

Нижние конечности соединяются с туловищем при помощи тазовых костей, соединенных с крестцовой костью крестцово-подвздошным суставом.

Женский скелет отличается от мужского более тонкими и легкими костями, изогнутостью поясничного отдела позвоночника, низким и широким тазом, более широким и округлым черепом.

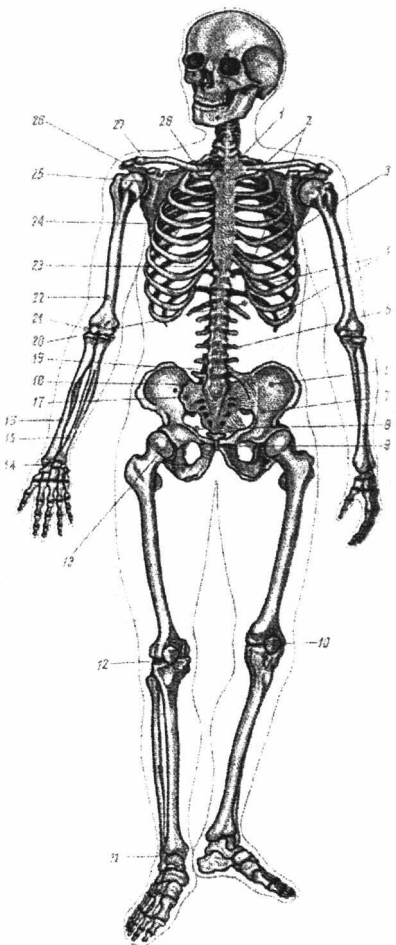
Тазовые кости образуют спереди лонное сочленение. Последнее вместе с крестцовой и копчиковыми костями образует малоподвижное костное образование – таз.

В свободную часть нижней конечности входят бедро, голень и стопа. Бедро состоит из бедренной кости, соединяющейся с тазом при помощи тазобедренного сустава. В нижней поверхности бедренная кость соединяется в коленном суставе с большеберцовой костью. Спереди сустава находится надколенная чашечка.

Голень состоит из большеберцовой и малоберцовой костей, разделенных межкостной перепонкой. В нижнем отделе голень соединяется с костями стопы, образуя голеностопный сустав.

Александр КРЫЛОВ,
кандидат медицинских наук.

«ПР»: *Предлагаем вашему вниманию рисунок из анатомического атласа, изображающий скелет человека. Конечно, запоминать названия всех костей, мышц или суставов совсем ни к чему. Однако элементарные сведения о своем организме помогут вам более точно описать симптомы болезни врачу, указать на болевую точку, наконец, просто понять, где болит...*



Пояснения к рисунку

1. Рукоятка грудины; 2. реберные хрящи; 3. грудная клетка; 4. реберная дуга; 5. позвоночник; 6. безымянная кость; 7. большой таз; 8. малый таз; 9. лонное сочленение; 10. надколенная чашка; 11. голеностопный сустав; 12. коленный сустав; 13. тазобедренный сустав; 14. лучезапястный сустав; 15. локтевая кость; 16. лучевая кость; 17. крестцовая кость; 18. крестцово-подвздошный сустав; 19. межпозвоночный диск; 20. нижнее отверстие грудной клетки; 21. локтевой сустав; 22. плечевая кость; 23. мечевидный отросток; 24. тело грудины; 25. плечевой сустав; 26. лопатка; 27. ключица; 28. верхнее отверстие грудной клетки.

РАССЛАБЬТЕ ВАШИ СТОПЫ

Йоги давно заметили, что старение человека начинается с ног. Как же укрепить ноги и поддержать их тонус? Как их расслабить в конце трудового дня? Помогут простые йоговские позы и способы расслабления, вполне доступные нашим читателям. Выполняя их, нужно обратить особое внимание на расслабление стоп.

По статистике человек две трети времени суток проводит в положении сидя и стоя. Но даже когда мы сидим, наши ноги продолжают сохранять полную готовность к движению. Действительно, в любой момент мы можем встать и пойти. А можем и несколько часов просидеть на месте. Но ноги все это время будут напряжены, причем на поддержание активности мышц и надежной опоры расходуется огромная энергия.

Устойчивый фундамент. Что же является опорой для ног? Это наши стопы: подошвы и пятки, основания и подушечки пальцев. Иногда мы также опираемся на внешний или внутренний край стопы. Таким образом, стопы образуют фундамент позы стоя. Любой строитель скажет, что каков фундамент, таково и здание. Потому что никакое здание не устоит на шатком фундаменте. Значит, если мы хотим, чтобы наше тело имело устойчивую опору, нужно обращать внимание на правильное положение стоп, от которого зависит здоровье всех органов нашего тела, структура скелета и даже состояние опорно-двигательной системы.

Расслабление. Стопы у нас постоянно в работе: при ходьбе они с каждым шагом подвергаются нагрузке, равной удвоенному весу тела, а при беге – в 3-4 раза больше веса тела. И это особенно заметно, когда мы пытаемся их расслабить.

Йоги считают, что из всех частей тела именно расслабление стоп дается труднее всего: у взрослых людей из-за постоянной нагрузки на ноги стопа все время напряжена. Считается, что полностью расслабленной она бывает только у младенцев. Труднее всего расслабить пальцы ног: у большинства людей они малоподвижны, как будто застыли или сведены судорогой.

Как выбирать обувь? Многие люди покупают обувь, совсем не думая об удобстве при ходьбе, правильном положении стопы и пальцев ног. Обычно просто стараются, чтобы обувь была модной, красивой и, наконец, удобной. Сюда неплохо бы добавить и безопасность, чтобы, например, в этой обуви можно было ходить быстрым шагом или бежать, в случае необходимости спрыгнуть с небольшой высоты, пройти по шпалам, битому стеклу, бетонной крошке или гравию. Только вот безопасность у нас обычно на последнем месте, хотя от нее нередко зависит наша жизнь.

Выбирая обувь, важно следить, чтобы пальцы ног в ней не оказались сжатыми, а нагрузка на стопу была равномерной. Поэтому туфли на высоком каблуке и «лодочки» вряд ли подойдут. Возможно, кому-то это покажется странным, но долго ходить в такой обуви вредно для здоровья. В последнее время все больше входит в моду обувь спортивного типа – удобная и эстетичная. Именно на нее и нужно обратить внимание. В ряде случаев также следует носить специальную ортопедическую обувь.

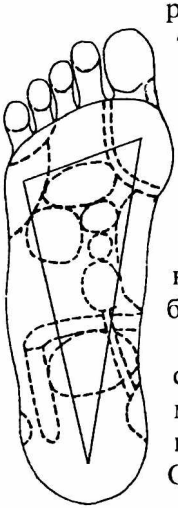
Итак, если выбирать обувь разумно, она должна быть безопасной, удобной, красивой и модной. Об удобстве стоит поговорить отдельно. Замечено, что тесная обувь может стать причиной частых головных болей и плохого настроения. Не говоря уже о том, что от такой обуви на подошве образуются мозоли и уплотнения, от которых потом очень трудно избавиться. Но как это лучше сделать?

Кажется, что проще всего плотную кожу на подошве срезать. Однако вскоре уплотнение вновь появляется на том же месте. Что же делать? Йоги рекомендуют носить дома массажные тапочки с рифленой подошвой. Сначала приходится надевать их на толстый носок, но затем подошвы постепенно

привыкают, и в таких тапочках можно свободно ходить босиком даже несколько часов подряд. Со временем благодаря естественному массажу кожа подошвы становится мягче, а мозоли и уплотнения исчезают.

Сосуды и кровообращение ног. Поскольку стопы находятся в нижней части тела, то вредные вещества из организма под действием силы тяжести оседают именно в них. Это затрудняет кровообращение, поэтому следует избегать застойных явлений в ногах. Также важно, чтобы мышцы ног, включая и стопы, время от времени напрягались и расслаблялись.

Дело в том, что, когда они сокращаются, кровеносные сосуды сжимаются и толкают кровь из самых дальних уголков ног в верхнюю часть тела, к сердцу. А когда они расслабляются, кровь снова движется от сердца к ногам. Это действует как насос, ускоряя кровообращение. Не случайно стопы иногда называют «дополнительным сердцем». Однако люди в последнее время все меньше и меньше ходят пешком. Много времени занимает сидение за компьютером – дома и на работе. И чем дальше, тем меньше возможности потренировать ноги. В результате «насос» перестает работать, и нарушения кровообращения происходят все чаще. Теснота, невозможность расслабить ноги и отсутствие движения замедляют отток крови по венам и нередко вызывают варикозное расширение сосудов. Поэтому вовсе неудивительно, что старение у многих людей начинается именно с ног.



Тем, кто ведет малоподвижный образ жизни, полезно выполнять хотя бы простые движения. Например, покачивание с пятки на носок. Полезно также вечером после душа или ванночки для ног смазать подошвы растительным маслом, кремом. В результате кожа освобождается от токсичных продуктов.

Массаж стоп. Пожалуй, ничто так не расслабляет, как хороший массаж стоп. Такой массаж не только улучшает кровообращение, но и способствует расслаблению всего тела. Очень полезен и рефлекторный массаж подошв.

Если надавливать на разные участки подошвы, можно определить на ней чувствительные точки. С этими точками нужно обращаться очень осторожно, так как сильное давление может вызвать неожиданную реакцию в связанных с ними органах тела. Обычно при рефлексотерапии массаж производится большими пальцами рук, хотя в некоторых случаях используются и другие пальцы. В процессе массажа мы постепенно движемся от кончиков пальцев ног к лодыжке. В конце полезно мягко растереть обе ступни и подошвы, чтобы они полностью расслабились, а вместе с ними и все тело.

Правильная опора. Особое внимание в йоге уделяется опорной части стопы, так как устойчивая опора имеет особое значение при выполнении поз стоя. И здесь выделяют три основных участка: основание большого пальца, основание мизинца и центр пятки. Вместе эти участки образуют вытянутый треугольник, обеспечивая стопе надежную опору.

У многих людей опорная часть стопы нередко бывает смещена: она может сдвигаться внутрь или наружу (на внутренний или внешний край стопы), заваливаться вперед или назад. Полезно чаще обращать на это внимание, чтобы все 3 опорных участка стопы были загружены равномерно. Лучше всего это можно потренировать в йоговских позах стоя. Рассмотрим некоторые из них.

Поза дерева (*врикшасана*). Находясь в этой позе, можно сложить ладони перед собой (с жестом восточного приветствия) или вытянуть руки над головой. Возможно, для кого-то ее классический вариант, изображенный на рисунке, покажется сложным. Тогда можно выполнять более простую позу, так же стоя на одной ноге, но не прижимая к бедру подошву согнутой ноги. Просто ставим ее сверху на стопу прямой ноги. Можно держаться руками за стенку или стул. Стараемся, чтобы опорная нога полностью выпрямилась, стопа расслабилась, а подошва была загружена равномерно на всех трех участках. Постепенно стараемся довести время нахождения в позе до 1-2 мин.

Поза воина (*вирабхадрасана*). Эта поза очень эффективна для укрепления ног и спины. Выполняя ее, мы сначала отставляем одну ногу назад, ставя ее на носок, и вытягиваем прямые руки над головой. Мысленно соединяем вместе в одну линию поднятые вверх руки, спину и заднюю ногу. Затем, стоя на другой ноге, медленно качаемся вперед, как подъемный кран. Стараемся качнуться до горизонтального положения рук, спины и ноги. Равномерно загружаем подошву. Удерживаем позу хотя бы 5-10 секунд. Если равновесие дается с трудом, можно вытянуть руки не вперед, а в стороны («ласточка»). Постепенно, за несколько занятий, пробуем довести время нахождения в позе до 20-30 сек.

Поза «повелителя танца» (*натарадджасана*). Это еще одна важная поза на равновесие и расслабление стопы опорной ноги. Для ее выполнения мы из позы стоя сгибаем одну ногу в колене, отводим ногу назад и захватываем рукой стопу (или лодыжку). Постепенно поднимаем колено и бедро назад-вверх, сильно растягивая отведенную назад руку. Другая рука вытянута вперед-вверх. В более простом варианте позы можно этой рукой держаться за стенку или стул. Удерживаем позу 10-15 секунд и следим за тем, чтобы опорная нога оставалась прямой, а подошва была загружена равномерно. Постепенно стараемся довести время нахождения в позе до 30-40 секунд.

Позы равновесия не только укрепляют опорно-двигательный аппарат, но и постепенно тренируют наши эмоции: развивают состояние внутреннего равновесия, эмоциональной уравновешенности и даже душевного покоя. Поэтому полезно выполнять их регулярно. Желаю всем успешных занятий!

Владимир КАРПИНСКИЙ,
инструктор йоги.
Адрес эл. почты: vk-zoj@yandex.ru

КОШКА – ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Когда-то в незапамятные времена дикая кошка впервые подошла к жилью человека, привлеченная вкусными запахами, теплом очага и обилием мелких грызунов, да так и осталась рядом с ним. В историю взаимоотношений человека и кошки вписаны и радостные, и печальные страницы. Кошек обожествляли и поклонялись им, как в Древнем Египте, кошек уничтожали и сжигали на кострах вместе с ведьмами и еретиками, как в средневековой Европе, кошек разводили на фермах ради меха, производили над ними опыты в научных лабораториях. Но постепенно кошка стала не только одним из самых любимых друзей человека, но и своеобразным домашним доктором.

На самом деле ничего удивительного здесь нет: многие животные на Земле способны исцелять самих себя или другое существо, этот механизм генетически заложен в них самой природой и работает безотказно. И кошка здесь не исключение. Любой кошатник со стажем подтвердит, что заболевший зверек, находясь среди природы в естественных условиях, обязательно отыщет нужную травинку или листик для своего излечения. Но даже в квартире кошки врачуют сами себя различными способами: отказываясь от еды и питья, они прибегают к «сухому голоданию» – самому тяжелому, но самому действенному средству, способному пробудить в организме мощную иммунную защиту. Известен случай, когда кошка буквально «выгрызла» у себя довольно большую опухоль и затем благополучно зализала образовавшуюся рану.

У человека, находящегося в близком контакте с кошкой, когда он гладит ее, держит на коленях, играет, – нормализуется пульс, снижается повышенное артериальное давление, улучшается микроциркуляция, устраняются спазмы сосудов сердца и гладкой мускулатуры, уходит боль. Как это происходит?

Существует так называемый эффект биорезонанса, когда биологические объекты – живые существа, включаясь в единый поток энергии, образуют что-то вроде единой биоэнергетической системы. Это можно объяснить на простом примере: листок или ветка с дерева, упавшие в реку, плывут вместе с течением воды, полностью соединяясь с ней и становясь частью реки.

Все живое стремится к гармонии, вот почему очень многие люди, задерганные современной городской жизнью, так хорошо себя чувствуют во время прогулок в лесу, в парке, по берегу водоема. Природа, словно вбирая человека в свою гармоничную систему, налаживает течение энергии в его теле.

Кошки – настоящие природные биорезонаторы. Даже просто находясь в человеческом жилище, они создают особую атмосферу покоя, в семьях уменьшается количество ссор и конфликтов. Общаясь с кошкой, чересчур возбудимые дети становятся уравновешеннее, а молчуны и нытики – активнее и веселее.

Кошки очень тонко чувствуют состояние тревоги, агрессии, тоски у хозяина и сами запрыгивают на колени или ложатся на грудь, заводя свое мурлыканье. Но эти звуки – не просто кошачья песенка, это особая вибрация, которую можно и почувствовать, и услышать. Постепенно (переход совершенно незаметен, настолько это происходит естественно) дыхание человека вступает в резонанс с кошачьими вибрациями и выравнивается. Вслед за этим восстанавливается пульс, расслабляются мышцы, и через 5-10 минут человек ощущает облегчение и комфорт во всем теле. Кошка будет находиться рядом столько, сколько посчитает нужным, удерживать ее силой бесполезно, когда состояние человека придет в норму, кошка сама уйдет.

Нередко проблемы со здоровьем в той или иной степени

есть у всех членов семьи. В таком случае кошка выбирает самого по ее представлениям больного, как правило, ребенка, и начинает прежде всего его лечение или посещает по очереди всех, но больше времени проводит с самым слабым.

Поток биоэнергии человека (это тепловые, электромагнитные и другие колебания) составляет его ауру. У здорового человека аура представляет собой кокон, окружающий физическое тело, но при различных болезнях в коконе появляются дыры, разрывы, изменяется цвет. Так вот, ученые наблюдали ауру человека в состоянии дистресса (сильного продолжительного стресса), и после воздействия на него кошки было отчетливо видно исчезновение дыр и выравнивание контура биополя.

Ольга ТИХОМИРОВА.

ИЗ ПИСЕМ ЧИТАТЕЛЕЙ

• *«К тому моменту, как у меня появился мой кот Гоша, я несколько лет страдала гипертонией. Вскоре я заметила, что, устраиваясь спать, Гоша забирается ко мне на шею. Я не стала его прогонять и разрешала время от времени быть моим «воротником». Через некоторое время я заметила, что стала принимать не 3 таблетки в день от давления, а всего одну.*

Галина С., Санкт-Петербург.»

• *«Я готовилась стать мамой в 38 лет. Врачи волновались за малыша и предлагали мне заранее лечь в больницу из-за угрозы преждевременных родов. Когда до них оставалось месяца полтора, я заметила, что мой любимый кот стал приходить ночью, примерно в 3-3.30. Сначала он будил меня своим громким мурлыканьем, потом клал на меня лапку и нажимал ею, как будто просил повернуться. Тогда я переворачивалась на спину, а кот ложился точно на место расположения ребенка, лежал так какое-то время, потом уходил. Его «сеансы» продолжались почти до самого дня родов, которые произошли точно в срок. Потом я узнала от своего врача-гинеколога, что тонус матки максимален с 3 до 5 утра, именно в это время чаще всего начинаются роды. Так мой котик помог мне выносить ребенка.*

Наталья Б., Москва.»

• *«После сложного удаления зуба мудрости меня мучила сильнейшая боль, таблетки помогали не больше чем на 2 часа. Моя британская кошка прыгнула мне на грудь, расположившись почти около самого лица, громко урчала, а потом вытянула лапу и точно положила ее на место удаленного зуба. Так продолжалось каждый день, пока я не поправился окончательно.*

Алексей, Балашиха.»

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

• *Терапевтические способности кошек наиболее четко проявляются в период зрелости, начиная с 1-1,5 лет, но это может произойти и намного раньше, все зависит от ее индивидуальности.*

• *Стерилизованное животное, каким бы спокойным и умным оно ни оставалось, уже не сможет лечить так, как это делают животные с ненарушенными природными свойствами.*

• *Кошки нередко забираются вздремнуть на монитор компьютера, на телевизор. Это не стремление всего лишь «погреться», и хотя кошки действительно очень любят тепло, в данном случае они интуитивно, подсознательно стремятся блокировать вредное влияние электромагнитного излучения этих приборов.*

• *С начала 90-х годов американские психологи включили в свою работу новую методику – терапию с участием животных (анималотерапия). Очень многих пациентов с психическими заболеваниями удалось вылечить благодаря кошкам. Они выводят людей из депрессии, помогают избавиться от наркологической зависимости.*

• *Поразительные результаты дает общение с кошкой аутичным детям. Аутизм – крайняя степень замкнутости, отгороженности от внешнего мира, состояние, при котором ребенок постоянно находится «внутри себя» и не способен воспринять много нужной и полезной для него информации извне. Для таких детей кошка становится своеобразным мостиком в окружающий мир.*

• *Ученые из берлинского Института геронтологии установили, что «кошатники» живут в среднем на 10 лет дольше тех, кто никогда не держал дома кошку.*

КАНДИДОЗ – МНОГОЛИКАЯ ГРИБКОВАЯ НАПАСТЬ

В природе существует множество грибов. И, конечно, это не только те, что мы собираем в лесу. Всего грибов на планете известно около 10 тысяч. Более полутысячи из них могут вызывать различные, зачастую тяжелые, заболевания человека, обобщенно называемые микозами. Кандидоз – одно из инфекционных грибковых заболеваний любых слизистых оболочек тела. По статистике, в 75-85 % случаев микозов медицине приходится встречать дрожжеподобные грибы рода кандида -Candida albicans.

ПОСТОЯННЫЙ СПУТНИК

Попадают грибки кандида на тело человека еще при его рождении – прохождении по родовым путям матери. А потому это заболевание встречается в любом возрасте – с самого появления на свет и до глубокой старости.

Кандидоз, как правило, проявляет себя в условиях, когда активность других грибов подавляется, в частности, принимаемыми антибиотиками и гормональными препаратами, нарушающими естественное биологическое равновесие микрофлоры организма. При ослабевающем общем иммунитете, при тяжелых заболеваниях, таких, как тиф, туберкулез, диабет, дизентерия и некоторых других. «Дружит» грибок также с ожирением и повышенной потливостью.

Все варианты заражения организма грибами кандида подразделяются на две группы: внешние и внутренние.

Внешние вызывают поражение кожи различных частей тела и слизистых оболочек рта и носоглотки, а внутренние,

соответственно, воспаление внутренних органов – желудочно-кишечного тракта, мочевыводящих путей, половых органов, оболочек мозга, глаз, легких и др. Внутренние кандидозы встречаются значительно реже внешних, но они и значительно опаснее.

ДИАГНОСТИКА

Кандидоз может проявляться в качестве многих разновидностей.

Дрожжевой стоматит. Этот вид «любит», как говорится, маленьких и слабеньких. Поэтому часто бывает у новорожденных, у детей грудного возраста, а у взрослых людей – ослабленных, страдающих диабетом, диспепсией, анемией, лейкозами, гиповитаминозом.

Обнаружить дрожжевой стоматит весьма просто. На различных участках слизистой полости рта появляется белый налет. У детей он имеет вид створоженного молока, откуда и возникло другое название кандидоза – «молочница». Еще более раннее название, существовавшее на Руси, – «плеснявка» – объяснялось сходством проявления болезни с белой плесенью.

В дальнейшем, при развитии болезни, очажки налета сливаются, а после их снятия обнажается отечная ярко-красная слизистая оболочка или даже кровоточащая эрозия. Дрожжевой стоматит может распространяться на уголки рта, язык, красную кайму губ, зев, миндалины.

Кандидоз углов рта. Это заболевание, как правило, наблюдается у людей пожилого возраста с заниженным прикусом, имеющих привычку облизывать губы или спать с открытым ртом, из которого вытекает слюна, постоянно увлажняющая углы рта. Благоприятные условия для своего развития грибок получает и у людей, носящих съемные челюсти. Это некогда дало на Руси заболеванию еще одно название – «дрожжевая заеда». По медицинской статистике, «заеда» встречается у пожилых женщин в 2-3 раза чаще, чем у мужчин.

Вид у этого кандидоза тоже, скажем, малоприятный. Кожа в очагах поражения становится влажной, покрывается легко

снимающимся белым налетом. В очагах ощущается зудящая болезненность, появляются трещинки кожи и корочки.

Кандидоз ногтевых валиков и ногтей. Чаще всего он опять же наблюдается у женщин. Особенно, если руки женщины постоянно подвергаются воздействию воды, к примеру, при мойке посуды, переборке овощей и фруктов, изготовлении кондитерских изделий. Или в результате случайных порезов и повреждений ногтя и ногтевого валика при маникюре и педикюре.

Заболевание начинается, как правило, с ногтевого валика, а затем распространяется на пластинку ногтя. Валики становятся некрасивыми, рыхлыми и отечными, ярко-красными, резко болезненными. Ноготь теряет свои эластичность и блеск, приобретает неестественный серовато-бурый цвет. Нередко из-под валика при нажиме выдавливаются мелкие капельки гноя.

Системный (висцеральный) кандидоз – это самая неприятная и тяжелая форма. Проявляется она в виде трудно диагностируемых воспалений внутренних органов по типу бронхитов, миокардитов, пневмоний и других, когда кандидоз несложно спутать с такими заболеваниями. Относительно часто встречается кандидомикоз пищевода – вследствие распространения процесса по слизистой рта и зева. При поражениях желудка и кишечника может происходить некроз их слизистой оболочки, проникновение нитей гриба в глубь стенки и образование язвенных дефектов с кровотечениями, перфорациями и перитонитом. Последствия такого заболевания бывают весьма тяжелыми.

Следует знать и помнить, что дрожжеподобные грибы, в частности, рода кандида, могут передаваться половым путем. В этом случае возникают *кандидозный вульвагенит, баланит, баланопостит.* Развиваются они изолированно или, что реже, в сочетании с другими формами кандидоза. Вульвагенит у женщин сопровождается мучительным зудом и белыми крошковатыми выделениями из влагалища. Возникновению способствуют частые спринцевания, применение химических контрацептивов, физические повреждения...

У мужчин при дрожжевом баланите и баланопостите от-

мечается покраснение и зуд ограниченных участков или полностью головки полового члена и внутреннего листка крайней плоти, серовато-белые наслоения и образование эрозий.

ПОДСКАЖЕТ ДОКТОР

Эта истина банальна, но оттого, как показывает практика, не менее актуальна и в данном случае: кандидоз излечим тем легче, чем раньше произошло обращение к врачу, который «разоблачит» грибок.

В первую очередь общая терапия при лечении направлена на устранение возможных нарушений со стороны эндокринной системы, желудочно-кишечного тракта, кроветворной системы. Отменяются антибиотики, стероидные препараты, применявшиеся до возникновения заболевания. Назначаются поливитамины, особенно включающие группу В, и диета.

Из наружных средств при поверхностных формах кандидоза по рекомендации врача применяют 1-2 %-ные водные или спиртовые растворы анилиновых красителей, фукорцин, левориновую, нистатиновую мази, лоринден-С, препарат канестен.

При поражении слизистых оболочек рта и ротовой полости – полоскание раствором соды и 5 %-ной буры, смазывание 10%-ным раствором буры в глицерине, йодистые препараты (йодинол, раствор Люголя), карамель декамина.

Без своевременного лечения кандидоз рта, ротовой полости, пищевода переходит в хроническую форму, «возни» с которой гораздо больше, а последствия – намного неприятнее и опаснее.

При распространенных и длительно текущих процессах врачом назначаются орунгал, нистатин и леворин внутренне, введение амфотерицина В.

ПИТАНИЕ

Диетотерапия при кандидозе достаточно проста и общедоступна. Она заключается в сбалансированном, общеукрепля-

ющем, умеренно калорийном питании с повышенным содержанием витаминов, особенно из группы В.

Естественно, что при дрожжевом стоматите и кандидозе уголков рта пища должна быть мягкой, чтобы не наносить механических повреждений воспаленным участкам слизистой. Раздражает слизистые и курение.

В питании ограничьте потребление сахара и сладостей, сладких соков, морсов, соли, уксуса, мучных изделий, перца, горчицы, животных жиров, мяса утки и гуся, острых приправ.

Полезны пищевые и пивные дрожжи, овощи и фрукты, особенно морковь, свекла, капуста, огурцы, петрушка, укроп, бобовые, зеленые яблоки, сливы, кислые ягоды. Без ограничений можете употреблять молочные и молочнокислые продукты, отварное нежирное мясо, постную свинину, субпродукты (печень, почки), нежирные сорта рыбы, яйца, морепродукты, хлеб грубого помола, отруби, ржаной хлеб, размоченные сухари.

Не следует увлекаться крепкими чаем и кофе. Черный чай лучше замените зеленым, а также общеукрепляющими, витаминными чаями:

– возьмите 20 г сушеных плодов шиповника, 10 г сушеных плодов рябины, 5 г сушеной травы душицы, залейте 200 мл кипящей воды и прокипятите 3-5 минут;

– возьмите 5 г сушеного корня моркови, 5 г сушеных листьев крапивы, 1 г сушеных плодов черной смородины, 5 г сушеных плодов шиповника, заварите в 200 мл воды, дайте настояться 4 часа и процедите;

– возьмите 6 г плодов шиповника, 6 г плодов облепихи, 2 г травы золототысячника, 2 г корня солодки, 3 г корня одуванчика, заварите в 200 мл воды, прокипятите 10 минут, дайте настояться 1 час, процедите, пейте, добавляя 20 г меда;

– возьмите 30 г сушеных плодов рябины, 5 г сушеных плодов малины, 2 г сушеных листьев смородины, заварите в 200 мл крутого кипятка, дайте настояться 15-20 минут.

Натуральный кофе также лучше заменить на кофе из цикория – на 200 мл напитка заварите 10 г порошка цикория.

Полезны при заболевании кандидозами натуральные соки лесных ягод, арбуза и дыни, граната и сухие виноградные вина.

ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

Народная медицина рекомендует при молочнице и заболевании ногтевых валиков и ногтей наружное использование кашицы и сока из лука и чеснока, березовый и сосновый деготь в чистом виде или с добавлением серы и салициловой кислоты.

Хорошими противогрибковыми свойствами обладают хвоя пихты, эвкалипт, черемуха, чистотел, горчица.

При системном кандидозе и *для повышения общего иммунитета*:

– почки березы в количестве 30 г залейте 1 л 70 %-го спирта и настаивайте 7-8 дней. Принимайте по 15-25 капель 3 раза в день;

– 50 г почек березы отварите 15 минут в 1 л воды. Пейте по 3 стакана в день;

– 5-7 г травы чистотела большого залейте стаканом кипятка, отпарьте на водяной бане 15 минут, охладите, процедите, отожмите. Доведите объем до 200 мл. Пейте по 1/3-1/2 стакана 2-3 раза в день до еды.

Для противогрибковых протирок:

– почки березы настаивайте в течение 5-7 дней на 90 %-ном спирте в соотношении 1:5;

– используйте свежий сок или кашицу лука репчатого;

– 10 г хвои пихты залейте 1 стаканом кипятка, 10 минут кипятите на водяной бане, охладите и профильтруйте;

– используйте кашицу из свежего картофеля или картофельный сок;

– сок крапивы двудомной. Можно сочетать с соком чеснока в соотношении от 1:1 до 3:1;

– используйте чистый свежий сок лимона.

В качестве компрессов на кожу и ногти:

– 100 граммов меда смешайте со 100 г миндального масла и 1 г салициловой кислоты;

– используйте 10-50 %-ный спиртовой раствор прополиса;

– крепкий отвар цветков ромашки, шелковицы, облепихи.

При кандидозе половых органов используйте спринцевания (или ванночки – для мужчин) настоем или отваром ромашки, раствором питьевой соды, тампоны с медом.

– Смесь цветков ромашки аптечной, листьев подорожника и травы тысячелистника лекарственного по 1 ст. ложке залейте 500 мл кипятка, дайте настояться 30-40 минут, процедите. Спринцуйтесь утром и вечером или делайте ванночки по 20 минут;

– 50 г измельченных корней бадана прокипятите в 250-300 мл воды до выкипания наполовину, профильтруйте. 1 ст. ложку полученного экстракта разводите в 1 л воды для спринцевания. Усиление лечебного эффекта достигается последующим вливанием 1-2 ст. ложек самого экстракта во влагалище на 15-17 минут;

– сок календулы, отжатый из цветочных корзинок и язычковых цветков растений, в разведении 1:2 и 1:3 также хорошо применять при спринцеваниях и для ванночек;

– мед в соотношении 1:2 разведите кипяченой водой. Во влагалище вводится на 24 часа смоченный раствором тампон. Курс лечения может продолжаться от 10 до 20 дней. Улучшение наблюдается уже к 5-7-й процедуре.

Для противогрибковых ванн:

– 100 г цветков ромашки аптечной залейте 1-1,5 л крутого кипятка, настаивайте 30 минут, охладите и процедите. Весь объем используйте для принятия 15-минутной ванны. Процедуру проводите 2 раза в неделю;

– по 40 г травы хвоща, цветков ромашки аптечной и травы зверобоя залейте 2 л крутого кипятка, настаивайте 30-40 минут и процедите. Ванны с настоем принимайте 2 раза в неделю.

Для быстрого заживления и тонизирования кожи после лечения:

– смешайте себе уксусный лосьон: 1/2 стакана уксусного сидра или вина, 1/2 ч. ложки гвоздики, 1 ст. ложка лепест-

ков розы, 1 ст. ложка розмарина. Смесь настаивайте 7-8 дней, дважды в день взбалтывая;

– лосьон из календулы: 2 ст. ложки сухих цветков или 3 горсти свежих смешайте с 2/3 л воды. Настаивайте 2-3 суток. Добавьте 2 ст. ложки настоя веток лещины (лесного орешника);

– лосьон из коры яблони: в 0,5 л кипящей воды добавьте 4 ст. ложки измельченной коры, ст. ложку шалфея, дайте настояться 1-1,5 часа;

– мазь из 100 г меда и 100 г миндалевого масла. Наносите на кожу тонким слоем;

– раствор из 100 г меда, 25 мл чистого медицинского спирта и 25 мл кипяченой воды. Смазывайте кожу вылеченных от молочницы участков.

Против раздражения и воспаления кожи:

– листья алоэ промойте кипяченой водой, обсушите и в течение 10 дней храните в холодильнике, повышая их физиологическую активность. Затем отжатым соком протирайте кожу 2-3 раза в день.

Для заживления трещин в уголках рта и на сосках:

– сок коровяка высокого в соотношении от 1:3 до 1:5 с морковным соком применяйте в виде аппликаций.

В народной медицине России использовались также аппликации на пораженные кандидозом участки кожи пчелиного воска, как в чистом виде, так и с добавлением концентрированных отваров цветков ромашки, черемухи, травы чистотела, серы и некоторых других добавок. Для лечения молочницы рта и пищевода знахари готовили воско-медовые конфеты с добавлением в них небольшого количества йода и (или) отваров цветков ромашки, зверобоя, крапивы, прополиса, а также йодно-соле-содовые полоскания.

ПРОФИЛАКТИКА

Избежать нежелательных «встреч» с кандидозом поможет в первую очередь профилактика. Заключается она в соблюдении элементарных правил гигиены, предупреждении травм и вымокания кожи. Не стоит пренебрегать и безопасным сексом...

Для того чтобы избежать кандидоза ротовой полости и пищевода, тщательно подбирайте зубную пасту, избегая добавок, нарушающих баланс полезной микрофлоры во рту, ежедневно полощите рот растворами пищевой соды или поваренной соли (1 ч. ложка на стакан воды). Раствор после полоскания, естественно, не глотайте, а сплевывайте.

Если вы носите зубные протезы, храните их в ночное время, всегда, когда не используете, в солевом растворе, а меняйте не реже одного раза в три-четыре года, следя за их тщательной подгонкой под изменяющиеся с возрастом челюсти.

Для ежедневного профилактического ухода за кожей:

– приготовьте смесь из 50 г сока лимона, 10 г глицерина, 10 г камфарного спирта, 1 яичного белка и 100 мл свежего молока. Смесь можете неограниченно применять как лосьон для лица (уголков губ), рук (после стирок, других «мокрых» процедур);

– сок липового цвета и прицветных листьев, в соотношении 1:20 разведенный водой, используйте для умывания лица, рук, обтирки участков тела с повышенной влажностью и потливостью.

Леонид ГРУЗДЕВ,
доктор биологических наук.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

— Здравствуйте! Как ваше здоровье?
— Ну, вашими молитвами...
— Тогда вам недолго осталось...

* * *

Питер. Стоит мужик в Кунсткамере перед младенцем-уродом в спирте и обалдело бормочет себе под нос:
– Везет же... Вечно молодой... Вечно пьяный...

* * *

Некоторые думают, что черепахи живут долго, на самом деле они живут мало, но медленно.

В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА

ЖИЗНЬ В ДВИЖЕНИИ

Принятая в медицинских кругах точка зрения, согласно которой 30 минут несложных упражнений в день достаточно для того, чтобы укрепить свое здоровье, была пересмотрена учеными, которые разработали первое Международное руководство по фитнесу.

До сих пор в Великобритании бытовало мнение, что человек может поддерживать себя в форме, просто выполняя свои повседневные обязанности. Придя в ужас от того, что уборка пыли или прогулка до машины расценивается как упражнение, эксперты по здравоохранению в своем новом исследовании заключили, что взрослым, если они хотят избежать сердечных заболеваний и ожирения, необходимо регулярно совершать пробежки и два раза в неделю тренироваться с поднятием тяжестей.

По словам ученых, они хотят внести ясность в набор рекомендаций по упражнениям для здорового населения, которые были приняты Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) и с тех пор используются британским правительством как руководство по здоровому образу жизни. Ученые утверждают, что до некоторых чиновников просто не дошел смысл документа: «Кто-то не понял, а кто-то неверно истолковал исходные рекомендации. Некоторые до сих пор думают, что можно укрепить здоровье одними только силовыми упражнениями, другие – что для этого достаточно фи-

зически несложных действий, которые они совершают в своей повседневной жизни».

На самом деле в руководстве ВОЗ сказано:

«30 минут несложных упражнений в день – это действительно минимум, но силовая нагрузка как противовес аэробике должна быть настоятельно рекомендована.

Полезно чередовать дни умеренных нагрузок с днями усиленных тренировок.

К повседневной нагрузке – ходьбе, походам по магазинам, выносу мусора – следует добавить умеренную спортивную нагрузку.

Два раза в неделю следует выполнять упражнения с поднятием тяжестей.

Взрослые после 65 лет и люди с ослабленным здоровьем после 50 лет, если они боятся упасть, должны выполнять упражнения на равновесие».

Пол Гейтли, профессор, специализирующийся по вопросам физической нагрузки и ожирения, заявил: «Наши рекомендации призваны предоставить более детализированную информацию для разных групп населения и призывают их выполнять адекватные упражнения».

МИКРОВОЛНОВАЯ ОБРАБОТКА ВРЕДИТ ПРОДУКТАМ

Здоровое питание означает не только выбор полезных продуктов, но также касается и вопросов их правильного приготовления. Овощи, например, могут терять полезные вещества в процессе приготовления.

Так, исследованиями, проведенными в Уорикском университете (Великобритания), было установлено, что после кипячения капусты брокколи в воде в течение всего 10 минут в ней на 40 процентов снижается содержание веществ под названием глюкозинолаты.

В организме глюкозинолаты превращаются в другие соединения, называемые изотиоцианатами, которые, как полагают специалисты, обладают противораковым действием.

Микроволновая обработка часто рекомендуется как пред-

почтительный метод приготовления пищи, поскольку позволяет сократить время готовки. Однако уже есть свидетельства того, что такой способ приготовления пищи приводит к значительным потерям полезных веществ.

В исследовании, опубликованном в американском журнале «Наука питания», ученые оценили эффект различных способов приготовления пищи на примере брокколи. Если жареная брокколи теряет две трети первоначального содержания защищающих от болезней питательных веществ, известных как флавоноиды, то после микроволновой обработки потери увеличиваются до 97 процентов.

Анализ содержания других питательных веществ показал аналогичные потери. Похоже, что благодаря микроволновой печи мы можем попрощаться с большим количеством великолепных питательных веществ, содержащихся в овощах.

В то же время обработка паром привела всего лишь к 11-процентной потере флавоноидов. Варка снижает содержание солей фолиевой кислоты (считается, что они защищают от рака и болезней сердца) в шпинате и брокколи больше, чем наполовину. Обработка же паром обеспечивает минимальные потери этого витамина.

Итак, исследование показывает, что наилучший способ приготовления овощей — это варка на пару. И чем короче время варки, тем лучше.

В МОЗГУ ОБНАРУЖЕН ЦЕНТР ЛИХОРАДКИ

Ученым давно было известно, что любое воспаление сопровождается выработкой биологически активного вещества, которое воздействует на гипоталамус — отдел головного мозга, отвечающий за вегетативную регуляцию температуры тела, аппетита, водного баланса, половой активности, сосудистого тонуса и т.д.

Клиффорд Сейпер и его коллеги из Израильского медицинского центра задались целью установить конкретный участок гипоталамуса, ответственный за повышение температуры тела. Эксперименты проводились на мышах, которым поочередно «выключали» гены, кодирующие определен-

ные рецепторы в клетках мозга, отвечающие не только за развитие лихорадки, но также за другие симптомы заболевания, в частности, слабость и потерю аппетита.

По словам К. Сейпера, в конечном итоге им удалось обнаружить участок мозга размером с булавочную головку, «выключение» рецепторов которого блокировало развитие лихорадки. Область, играющая ключевую роль в повышении температуры тела, расположена в срединной зоне гипоталамуса.

Жаропонижающие средства, применяющиеся в настоящее время (например аспирин), воздействуют на все простагландиновые рецепторы в организме – из-за этого возникает значительное число побочных эффектов. Новые данные позволяют начать разработку более безопасных препаратов, воздействующих на конкретные рецепторы.

ПОМИДОР – КОРОЛЬ КУХНИ

Хотя помидор по сравнению с другими овощами не так богат питательными веществами, в нем много витамина С и ликопена. Согласно исследованиям итальянских диетологов из римского Центра здорового питания ликопен – мощнейший антиоксидант, снижающий риск рака предстательной железы и некоторых других видов рака. Он содержится также в других ярко окрашенных овощах и фруктах. По данным некоторых исследований, люди, получающие с пищей много ликопена, реже заболевают раком молочных желез, матки, легких. В зрелых томатах ликопена больше, чем в недозрелых. После кулинарной обработки вещество лучше усваивается, поэтому приготовленные помидоры полезнее, чем сырые.

Помидоры – хороший источник фолиевой кислоты, которая необходима для работы сердца и нервной системы. В помидоре среднего размера содержится всего 30 калорий, лишь ничтожное количество жира, совсем нет холестерина, а натрий и калий содержатся в благоприятном соотношении.

Тем, кто стремится похудеть, полезно выпивать стакан томатного сока перед едой. Это снижает аппетит и предотвращает переедание.

МАСЛОМ ЗАВТРАК НЕ ИСПОРТИШЬ

Как показали исследования, уже в течение нескольких недель употребление нерафинированного оливкового масла, которое является непременным атрибутом средиземноморской кухни, позволяет снизить уровень холестерина в крови. Именно такой завтрак предлагался в течение трех недель 20 пациентам терапевтической клиники Мадридского университета (Испания). Пациенты стали чувствовать себя лучше: уровень холестерина в крови у них снизился. Сотрудник клиники доктор Рафаэль Кармена отмечает: «Средиземноморская диета на базе оливкового масла, включающая ежедневное потребление орехов, существенно снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе инфаркта и инсульта». Оливковое масло содержит витамин Е, бета-каротины и растительный жир.

Ведущий диетолог мадридской клиники доктор Эдуардо Морено подчеркивает: «В средиземноморской диете завтраку придается особое значение. Это касается в первую очередь детей. Они должны завтракать дома». Диетологи рекомендуют потреблять на завтрак 60 г хлеба, смоченного 40 г масла. Авторы исследования рекомендуют употреблять лишь нерафинированное масло, поскольку оно содержит еще и полифенолы, которые и определяют лечебные свойства данного продукта. Нерафинированное масло, изготовляемое, как правило, в начале сезона сбора урожая оливок без горячей обработки, имеет зеленоватый цвет и горький привкус. Подобное масло испанского производства обычно помечается на этикетке как «virgen» (нерафинированное) или «virgen extra».

Илья КРЫЛОВ,
врач.

(По материалам зарубежных информационных агентств и Интерфакса).

ЛЕКАРСТВО ГРАФА КАЛИОСТРО

Отставной штаб-лекарь, статский советник Василий Петрович Сурин большую часть времени проводил в своем кабинете, сидя в уютном кресле подле стола, заваленного книгами по медицине и истории. Еще любил Василий Петрович время от времени пострашать своих немногочисленных слушателей рассказом об одном происшествии, якобы случившемся с ним много лет назад.

– Случилась эта история в царствование матушки-императрицы Екатерины Великой, – начинал рассказ Василий Петрович. – Я, тогда совсем еще мальчишка, приехал к своему дядюшке в Петербург, дабы постигнуть премудрость лекарского искусства, к чему меня сызмальства влекла врожденная любознательность. Дядюшка служил по медицинской части и был один из первых российских врачей.

В свое время дядюшка учился в славяно-греко-латинской академии, потом отправился за границу, где получил степень доктора медицины. Так что слыл дядюшка в то время одним из лучших столичных лекарей. Пользовал половину Петербурга, случалось бывать ему и в Зимнем дворце.

Меня он на первое время порешил держать возле своей особы чем-то вроде секретаря, дабы я пообтесался в столичном обществе, с нужными людьми свел знакомство.

Зима в тот год выдалась вялая, мороз редко посещал столицу, временами, вовсе не согласуясь с законами природы, с небес низвергался промозглый, мелкий дождь. Дядюшка часто вздыхал, сетовал на немощь и говорил: «Скорее бы уж и весна. Зима, прости Господи, надоела».

Особенно часто тужил и жаловался он на непогоду в дни, когда ему предстояло навещать князя Дмитрия Ивановича Голицына. Предметом злосчастных визитов являлась княгиня Елена Андреевна, чье и без того слабое здоровье вконец усугубилось недавними тяжелыми родами, к счастью, разрешившимися появлением на свет младенца мужского пола. Новорожденный, нареченный Андреем, родился слабым и золотушным ребенком. Несмотря на здоровенных баб-кормилиц, молоко сосал плохо, ростом и весом явно не поспевал за своими сверстниками, а голову имел вытянутую и лысую.

Княгиня совсем занемогла после родов и постоянно мучилась мигренью и слабостью во всех членах. По этой-то причине и приходилось дядюшке постоянно бывать в княжеском особняке. Кроме него туда заезжали и другие светила, но дядюшка все равно почитался за главного.

Следует добавить, что, отправляясь к Дмитрию Ивановичу, дядюшка непременно брал меня с собой, рассчитывая, что при счастливом исходе дела князь сможет не в малой степени посодействовать моей дальнейшей судьбе.

Однако в последние дни февраля в княжеском дворце поселилась сильнейшая меланхолия: у младенца началась гнилая жаба – недуг грозный, лечению плохо поддающийся, а сама княгиня, от душевной тоски и переживаний, занемогла сильнейшей лихорадкой. Консилиум следовал за консилиумом, ученые доктора испробовали на сиятельных больных все возможные средства, но улучшения не наступало.

Столь горестные причины и заставляли дядюшку вздыхать, бранить непогоду при одной только мысли о поездке к князю, ибо он как искусный лекарь прекрасно предчувствовал скорую развязку сей трагедии.

Спустя три или четыре дня состояние младенца сделалось настолько критическим, что был отслужен молебен и княжича причастили. Княгиня пребывала в забытье, и я под руководством дядюшки отворял ей кровь и ставил пиявки за уши.

Дядюшка советовал князю набраться мужества и положиться на милость Божию, но князь, слывший отчаянным вольтерьянцем, следовать сему мудрому совету не пожелал. Думается мне, это и послужило причиной всего происшедшего в дальнейшем.

Среди докторов, окружавших детскую колыбель, выделялся особой прытью некий лекарь Яков Шоберт. Он и присоветовал князю пригласить для лечения сына известного графа Калиостро, обитавшего тогда в Петербурге.

– Граф обладает изумительным даром врачевания, – увещевал князя Яков Шоберт. – Он исцеляет самыми неожиданными способами. Он может возложить руки на голову страждущего, и недуг тотчас покидает страдальца. Или произносит древнеегипетские заклинания, приказывая болезни покинуть тело, и больной выздоравливает прямо на глазах. И учтите, ваше сиятельство, за все свои благодеяния Калиостро ни с кого не берет никакой платы!

Князь отнюдь не был скуп, щедро одаривал докторов, но, может быть, именно последний довод убедил его в искусстве заезжего чудесника.

– Вези Калиостро, – приказал он Шоберту.

Шоберт обещал при первой же возможности переговорить с Калиостро в одной масонской ложе, куда они оба постоянно наведывались.

Надо сказать, дядюшка был чрезвычайно огорчен подобным поворотом дела.

– Они бы еще черта в помощь позвали, – сердился он.

Калиостро пожаловал в княжеский дворец уже на следующий день во время дядюшкиного визита. Состояние младенца было самое прескверное: он почти не подавал признаков жизни.

Дядюшка пытался влить ему в рот несколько капель микстуры, как дверь открылась, и в детскую вошли князь, Яков Шоберт и довольно толстый, невысокий, цыганистого вида господин с огромным носом. Одет он был в самый диковинный наряд, который мне только доводилось видеть. На нем был длинный шелковый халат, сходный с рясой, но, в отличие от нее, весь расшитый какими-то красными иероглифами. На голове незнакомца был водружен тюрбан, с которого свисали ленточки золотой парчи. Через левое плечо шла зеленая лента с изображениями навозных жуков, а на поясе висел устрашающего вида меч с крестообразной рукоятью. Это был граф Калиостро.

Калиостро заговорил на французском языке, но с сильным акцентом. Первым делом он пожелал осмотреть княги-

ню, ибо, по его словам, в болезни матери могла таиться причина недуга сына.

Княгиня, очень бледная, сидела в кресле, откинувшись на спинку. Она попыталась встать, но Калиостро властным движением руки принудил ее сидеть. Он долго смотрел ей в глаза, возложив левую руку на затылок, а затем извлек из кармана халата хрустальный шар размером с хорошую антоновку.

Он то приближал, то удалял от глаз княгини блестящий в свете свечей шар. При этом Калиостро вполголоса бормотал какие-то непонятные слова. Князь, сделавший было шаг к жене, остановился пораженный. И было чему удивиться.

Княгиня встала и с закрытыми глазами, как бы во сне, обошла комнату, после чего вновь подошла к креслу, села в него. Затем, открыв наконец глаза, громко сказала:

– Граф, я чувствую себя здоровой. Умоляю, спасите мне сына!

Калиостро с почтительным поклоном поцеловал ей руку и заявил, что тотчас займется осмотром и лечением больного ребенка. Ошеломленный князь жал Калиостро руку, а Яков Шоберт с умилением кивал на своего приятеля: вот, мол, мастер – учитесь у него. Калиостро взял княгиню под руку и отправился в детскую.

Малютка находился в прежнем жалком состоянии. При виде сына княгиня залилась слезами. Калиостро не стал тратить времени на осмотр больного. Едва бросив беглый взгляд, он заявил:

– Я имею основание полагать, что в сем младенце сокрыта тайная болезнь, вылечить которую обычными средствами весьма затруднительно, а, скорее всего, и невозможно. Необходим астральный флюид, способный воздействовать на болезнетворную субстанцию, сокрытую в ребенке.

Князь и княгиня благоговейно слушали эти слова, но от моего взгляда не укрылось, что дядюшка с омерзением сплюнул под ноги. Калиостро вел себя так, будто он каждый день бывал в гостях у князя. Усевшись в кресло, он вытянул ноги и снял тюрбан, обнаружив при сем довольно жидкую шевелюру какого-то неопределенного цвета. Сославшись на свой богатый опыт, он заявил, что берется вылечить умирающего младенца, но требует непременного исполнения ряда усло-

вий: дитя должно быть отвезено к нему на квартиру и предоставлено в его полное и безотчетное распоряжение; чтобы не только посторонние – тут граф выразительно посмотрел на нас с дядюшкой, но и родители не могли видеть мальчика до его полного выздоровления.

Хотя требования были чрезвычайно тяжелыми, князь согласился их выполнить.

Обратной дорогой домой дядюшка был хмур, а после ужина кричал, что подлый масон всех вокруг пальца обвел, что погубит душу невинного младенца. Как показали дальнейшие события, дядюшка оказался совершенно прав, но, увы, нет пророка в своем отечестве...

Мы с дядюшкой продолжали наносить визиты княгине, состояние которой, надо быть справедливым, изрядно улучшилось после сеанса Калиостро. Теперь она жила надеждой на скорое исцеление сына и постоянно спрашивала у всех, когда можно будет увидеть дорогого малютку.

Князь же с усмешкой попенял дядюшке:

– Что ж, голубчик, оказывается, не все болячки клистирами да пиявками лечить следует. Вы только посмотрите на княгиню – она словно на десять лет помолодела. Теперь и сынок, Бог даст, на поправку пойдет.

Дядюшка только хмыкнул в ответ, а князь продолжал:

– Надо бы вам в Париж поехать, с новинками медицинской науки познакомиться или вот Василия туда послать. Парень он толковый, по-французски недурно говорит. Глядишь, из него выйдет толк.

– Бог даст, – сердито отвечал дядюшка. – Только невиданное это дело: мальца от матери да кормилицы шуту гороховому отдавать. А в Париж, ваше сиятельство, Василию действительно съездить было бы неплохо. Поучиться, свет посмотреть, да и себя показать. Может, Господь и сподобит.

И опять оказался прав дядюшка – настоящий провидец был старик: побывал я-таки в Париже. Правда, почти четверть века спустя.

Несмотря на уговоры князя, дядюшка наотрез отказался ехать к Калиостро.

– Душа моя болит о мальчонке, но я врач и к мошеннику

и масону Калиострику ни шагу не сделаю, – уперся на своем старик. – Меня учили верить Гиппократу, а не всяким там Хеопсам или Клеопатрам. Что же вы этого недоумка Яшку Шоберта не пошлете – он же лучший дружок вашего кудесника?

– Да я пытался найти Шоберта, но он словно сквозь землю провалился, – развел руками князь.

После долгих споров порешили отправить послом к Калиостро вашего покорного слугу, приняв во внимание мое знание французского языка и некоторый опыт в медицине.

Я не заставил себя долго упрашивать и тотчас отправился на Дворцовую набережную в дом генерал-поручика Франца Виллера, где квартировал Калиостро. Дверь открыл мрачноватый слуга. Он провел меня в комнату и предложил подождать.

Делать было нечего, и я стал рассматривать обстановку помещения, в котором оказался. Несмотря на полуденный час, здесь царил полумрак, окна были задрапированы темно-бордовыми шторами, и даже раздавшийся в этот момент выстрел Петропавловской пушки показался нереально далеким. Пол и стены были убраны коврами, мебель же состояла из широкого дивана и бронзового светильника на трех высоких ножках. В комнате пахло мышами, пылью и чем-то сладким.

Прошло не менее получаса, как из-за какого-то ковра внезапно возникла фигура графа. На этот раз он был одет более привычным образом – в зеленый кафтан с прежней лентой через плечо, но, узнав о цели моего прихода, сердито нахмурился, и его красное лицо приняло багровый оттенок, что невольно навело меня на мысль о дюжине пиявок, которые явно не помешали бы полнокровному графу.

– Передайте князю Голицыну, что я запретил всякие посещения его ребенка. Исключение составляют только мои слуги, которые за ним ходят, – отвечал Калиостро. – Всякий посторонний взгляд лишает ребенка его жизненной силы. Его покажут всем в свое время.

После сего граф, не прощаясь, исчез с той же внезапностью, с какой и появился. Прибыв без промедления к Голицыным, я подробнейшим образом пересказал свой разговор с Калиостро.

Дома меня уже ждал дядюшка. Выслушав мой рассказ, дядюшка пришел в гнев. Ему почему-то пришло в голову, что я поддался чарам Калиостро и хочу сам стать таким же гипнотизером. Не буду вспоминать слова, которыми он честил меня. Скажу лишь, что в заключение он сказал:

– Я не могу воспрепятствовать воле князя Дмитрия Ивановича посылать тебя к этому скомороху. Но коль скоро ты начнешь подобно ему умничать, я выгоню тебя прочь без благословения и всякого наследства. Мне, старому, перед твоей покойной матушкой, моей сестрицей, стыдно!

Надо ли говорить, как расстроили меня дядюшкины слова, но делать было нечего, и ровно две недели кряду я появлялся у Калиостро, чтобы выслушать один и тот же ответ мрачноватого слуги: граф, мол, отсутствует, но младенцу день ото дня становится все лучше.

Наконец настал день, когда Калиостро вызвал самого князя к себе. Известие привез неожиданно объявившийся Яков Шоберт. Князь, как был в домашнем, тотчас вспрыгнул в карету и помчался к графу Калиостро.

– Все болезни происходят от дурной крови, – объяснял Калиостро князю свою теорию. – Посему я пропускал через жилы вашего сына астральные лучи, идущие от звезды Сириус. Сейчас прямая опасность миновала, однако лечение еще не окончено. Тем не менее я позволю вам взглянуть на мальчика.

Князя повели куда-то в глубь дворца, где в одной из комнат он увидал лежащего в колыбели младенца, шевелящего руками и громко гукающего.

Умиленный увиденным, Дмитрий Иванович заплакал и просил Калиостро принять плату за спасение сына, на что тот, скрестив руки на груди, гордо ответствовал, что лечит он безвозмездно, исключительно из человеколюбия.

Затем он повторил прежние условия договора: никаких визитов и посещений больного, ибо любой посторонний взгляд, брошенный на ребенка, может свести на нет полученные результаты врачевания.

Два следующих дня князь объезжал Петербург и рассказывал всем знакомым о врачебном искусстве великого Калиост-

ро. Прослышав об этом, дядюшка заперся в своем кабинете, объявив всем, что болен и из дома выходить не может. Со мной он был хмур и неласков, хотя я более к Калиостро не ездил и лишь отвозил к Голицыным обычные лекарства для княгини.

Через месяц Калиостро заявил, что лечение полностью завершено и мальчика можно забрать. Радости родителей не было предела. Князь настаивал, чтобы Калиостро принял в подарок три тысячи рублей. Граф сопротивлялся, но как-то слабо, и дело кончилось тем, что князь как бы по забывчивости оставил портфель с деньгами у Калиостро в кабинете. Тот, в свою очередь, запамятовал вернуть портфель хозяину. Все эти события происходили без нашего с дядюшкой участия, и все новости нам приносил вездесущий Шоберт.

Однажды утром к нам явился посыльный от Голицына и передал, что князь срочно вызывает дядюшку к себе.

Во дворце мы застали непонятную сумятицу. Дядюшку тотчас увели в кабинет к князю, а я остался в зале, наблюдая за непривычной суетой. Перепуганные лица слуг и приживалок свидетельствовали о каких-то странных событиях, происходящих в доме. Но вот дядюшка с князем вышли из кабинета. Мы направились в детскую, где в кроватке сидел толстощекий малыш, сосавший пряник. Две няньки, вязавшие носки, вскочили при нашем приходе и уставились глазами в пол.

Дядюшка молча подошел к мальчику и раздел его. На мой взгляд, ребенок был совершенно здоров – об этом свидетельствовало чистое, ухоженное тельце, толстые, в перевязочках, ручки и ножки, которые беспрестанно двигались, а главное, ясные голубые глаза.

Я с недоумением следил за выражением лица дядюшки, которое становилось все мрачнее. Должен признаться, что в голову мне пришла недостойная мысль, будто дядюшка завидует Калиостро, добившегося такого успеха.

Вдруг дядюшка обернулся к князю и тихо, чтобы не слышали няньки, сказал:

– Это не он...

И быстро вышел мимо смертельно побледневшего князя. Только в карете он рассказал мне, что происходило в послед-

ние дни. Первое время княгиня не могла оторваться от своего сокровища, но затем в ее душу закралось страшное сомнение: ей показалось, что ребенок – не ее сын. Княгиня потеряла покой и сон, пока наконец князь не решился позвать дядюшку, который тотчас и определил, что мальчик действительно не Голицын.

– У Андрея под левой лопаткой было небольшое родимое пятно, а в области пупка была грыжа, которая никак не могла исчезнуть даже от лучей всех звезд на небосклоне. А главное, этот ребенок месяца на полтора-два старше нашего. Ох, Калиостришко, масон проклятый! Так я и думал, что он какую-нибудь гадость учинит.

Приехав домой, дядюшка тотчас ушел к себе, а спустя полчаса вызвал меня к себе.

– Вот тебе письмо к этому мерзавцу. Поезжай и передай ему лично. Я не позволю порочить Гиппократа. Коли бы не просьба князя, я сегодня же донес бы генерал-губернатору о проделках этого Калиостры.

Известие о подмене ребенка ошеломило меня. Голова моя закружилась от гнева. Я быстро зашел в себе в комнату, прицепил шпагу и отправился знакомой дорогой.

На этот раз я даже не успел позвонить, как дверь открылась, будто меня давно ждали. Лакей молча провел меня в давешний кабинет, где на диване развалился улыбающийся Калиостро.

– С чем пожаловали, молодой человек? Я чувствую, у вас какое-то срочное дело ко мне. Не будем тратить время на ненужные приветствия. Давайте письмо!

Пораженный сверх меры как проницательностью графа, так и его дерзостью, я молча протянул дядюшкино письмо. Калиостро не спеша распечатал его и принялся читать. На этот раз он не просто густо покраснел, а стал багрово-пунцовым.

– Ваш почтенный дядюшка скверно знает по-французски – у него слишком много ошибок для такого короткого письма, – язвительно улыбаясь, произнес Калиостро. – Впрочем, суть не в том. Меня обвиняют в подмене сына князя Голицына. Что ж, вам я открою правду.

Глупо отрицать очевидное. Младенец умер в тот же день, ког-

да его привезли сюда. Вы достаточно сведущи в медицине, чтобы не согласиться с тем, что спасти его было невозможно. Так лучше, что неизбежное случилось здесь, а не на глазах обезумевших от горя родителей. Они сохранили надежду, у них есть вера и любовь. А что еще нужно человеку для счастья?

Я оказался много гуманнее вашего дядюшки, учености которого хватило лишь на то, чтобы пичкать несчастное дитя отвратительными порошками. Более того, я не только утешил родителей, но и дал им достойную замену – славного, здорового малыша, который завоюет сердце матери, составит гордость отцу, станет их отрадой и утешением.

Согласитесь, это намного достойнее, чем поставить лишний клистир или выпустить ланцетом из человека стакан его крови.

– То, что вы говорите, не согласуется ни с Божиим законом, ни с законами человеческими. Вы, сударь, мошенник и преступник! Вас надо сдать полиции.

Калиостро расхохотался мне в лицо.

– Полно, молодой человек, не горячитесь и не пытайтесь читать мне моралей. Скажу вам откровенно, я заметил, что морализировать в обществе ныне стало признаком дурного вкуса. Поверьте, всякое равенство, справедливость, любовь к ближним уместны разве что на сельском кладбище, где рядышком лежат и барин, и его холопы, которых он засек до смерти. Видите, я сам перенял вашу склонность к излишней морализации. Но мне, мой юный друг, это простительно, ведь я старше вас на три тысячи лет.

– Мне все равно, сколько вам лет, но вы должны ответить, где тело несчастного младенца?

– Вы ошибаетесь, молодой человек. Вам я как раз ничего и не должен. Но видя ваше искреннее участие в судьбе усопшего малютки и не желая повторения подобных вопросов, отвечу. Я обратил его останки в пепел, из коего в положенное время он вновь восстанет живым и счастливым, подобно чудесной птице Феникс, которая, как вы знаете, в старости сжигала себя, чтобы затем возродиться молодой и обновленной.

В глазах у меня потемнело, я схватил перчатку и швырнул ее Калиостро.

– Вы не просто мошенник – вы чудовище. Я вызываю вас на поединок!

– Как вам будет угодно, молодой человек, – любезно отвечал Калиостро. – Право, я не считаю себя оскорбленным вашей горячностью, но нам – дворянам, людям благородным и благовоспитанным, честь всегда превыше всего. Однако согласитесь, поскольку требуете сатисфакции вы, выбор оружия остается за мной.

Так как суть нашего спора лежит в сфере медицины и человеческой природы, то вместо шпаги, которая более к лицу какому-нибудь гишпанскому матадору, я предлагаю выбрать оружие более привычное для человека вашей профессии, а именно – яд. Каждый из нас предложит другому выпить по отравленной пилюле. Тот, у кого сильнее яд и надежнее противоядие, окажется победителем. А стало быть, мы не только не совершим противоправного действия, к которому вы по молодости меня подталкиваете – дуэли запрещены, но и совершим некий научный опыт. Жду вас, любезный, через два часа с вашим снадобьем.

Не помню, как я вышел на улицу и домчался до дядюшкиного дома. Стараясь меньше шуметь, я прошел в аптеку, где хранился запас лекарств. Найдя несколько флаконов с надписью «яд», я без всякого знания дела смешал несколько ингредиентов, скатал в шарики и положил их в табакерку.

Уже через час я вновь входил в ненавистное графское логово.

– А, вы все-таки вернулись. Браво, это делает вам честь! – приветствовал меня Калиостро. – Ну что же, приступим. Секунданты нам не нужны, ибо нашим свидетелем будет сам Всевышний.

Граф достал из кармана золотой футляр и достал из него розовую таблетку.

– Сейчас четверть восьмого вечера. Я даю вам ночь, чтобы найти противоядие. Прошу вашу отраву.

Дрожащей рукой я протянул Калиостро свой шарик. Он брезгливо понюхал его и небрежно, словно леденец, бросил в рот. Мне не оставалось ничего иного, как последовать графскому примеру и проглотить его таблетку.

Поклонившись, я повернулся и, стараясь не торопиться, вышел. Но, как только я оказался на улице, то первым делом свернул за угол и засунул два пальца в рот. Увы, не раз про-

веренное средство мало помогло мне: злосчастная таблетка не вышла наружу.

Не буду описывать чувства, пережитые мной в ту ночь. Не в силах расстраивать дядюшку своей дуэлью с Калиостро, я сразу закрылся в своей комнате, пил молоко, молился, ожидая роковой минуты, когда меня поразит яд графского угощенья. Но молодость взяла свое, под утро я заснул крепким сном, от которого меня насилу пробудил дядюшкин слуга, принесший письмо. Вскрыв конверт с графской короной, я прочитал следующее:

«Милостивый государь!

Ваше мужество и преданность лекарскому искусству совершенно подкупили меня. Было бесчестно с моей стороны воспользоваться средствами моего богатейшего арсенала ядов растительного и животного содержания, известных мне еще от царя Соломона. Пилюля, данная Вам, совершенно безопасный субстрат, способный лишь укрепить мужскую силу в ночь любви. Вы так же можете не волноваться за мое здоровье, ибо Вашу порцию яда я незаметным образом подменил на обычную конфету. Дела неотложно требуют моего присутствия в иных державах, посему имею честь пожелать Вам преуспеть на выбранном Вами поприще. Прощайте.

Граф Калиострос, гишпанский полковник.»

Как мне стало известно, в ту ночь Калиостро на самом деле покинул Петербург, причем, как утверждали, выезд графа произошел сразу на нескольких заставах в один и тот же час. Об этом свидетельствовали караульные на заставах, подтверждавшие свои слова подписью самого Калиостро в дежурных журналах.

Вот такая история случилась у меня с масоном и чародеем Калиостро. Теперь-то вам должно быть понятным, отчего я плохо отношусь к масонам, – заканчивал свой рассказ Василий Петрович.

– Кстати, ребенок, которого подменил Калиостро, действительно прижился в семье князя, – задумчиво добавлял старый доктор. – Славный вырос юноша, радовал родителей. Погиб потом под Бородиным. Думаю, ядро, которое оторвало ему ногу, было послано масоном.

Александр ТОЛСТИКОВИЧ.

НЕ СТАРЕЮТ ДУШОЙ ВЕТЕРАНЫ

Словами из некогда известной песни, многие, надеемся, ее помнят, мы решили озаглавить очередной выпуск нашего литературного клуба. Февраль – месяц особый, он в отличие от марта по праву принадлежит мужчинам. В этом месяце страна отмечает... Правильно, День защитника Отечества (хотя мы знаем, что Отечество защищали, защищают и будут защищать не одни мужчины). Но 23 февраля принято поздравлять мужчин. Не отступим и мы от этой традиции и в февральском выпуске клуба предоставим слово мужчинам, тем, кого именуют вынесенным в заголовок почетным званием – «ветеран». Их творчество подтверждает: да, все правильно – не стареют они душой!

ВРЕМЕНА ГОДА

Регулярно с большим интересом читаю сам и обсуждаю со студентами колледжа, членами военно-патриотического клуба «Братишка», публикации вестника «ЗОЖ» и журнала «Предупреждение». У меня военное, педагогическое и медицинское образование, но из ваших публикаций я всегда узнаю много нового, что позволяет мне обогащать свои знания. А кроме того, они помогают не впадать в уныние, сохранять Веру, Надежду, Любовь. Со страниц этих изданий веет добрым теплом и спокойствием, вселяющим уверенность в завтрашнем дне. Хотелось бы высказать осторожную просьбу о возможности публикации моих

стихов. О себе: заместитель директора колледжа, заслуженный работник МВД, подполковник запаса, лауреат серебряной медали ВДНХ СССР.

Владимир Алексеевич БЕЛЯЕВ.
Адрес: 142450 Московская обл., Ногинский р-н, г. Старая Купавна, ул. Б. Московская, д. 22.

За окошком вьюга злится,
Застилая белый свет,
И зима опять резвится,
Заметая снегом след.

Чуть поскрипывают сани,
Молодой замерз седок,
И покрикивает маме
Баловной ее сынок.

Грусть под снежными бровями,
Белизна пушистых век –
Ель озябшими ветвями
Собирает первый снег.

* * *

Пышный куст расцвел сирени
У калитки за окном.
Под его прохладной тенью
Вспомнить можно о былом.

Ароматом той сирени
Мирно дышит старый сад.
Я предаться сладкой лени
Вместе с садом был бы рад.

* * *

Разбросала роща золотые листья,
Обнажив деревьев стройные тела.
Меж кустов замерзших осень спелой кистью,
Красною рябиной на ладонь легла.

Небо, прохудившись, льет дождем осенним.
Над рекой склонилась ива, загрустив.
Вспоминает теплый первый день весенний,
Ветви, словно косы, в воду опустив.

ДЕД МОРОЗ И МИНЬКА

Этот рассказ прислал в редакцию другой подмосковный житель – Михаил Михайлович ЯРЫГИН. Ему 80 лет. В 17 лет – участник войны. Армии отдал более тридцати лет жизни. Полковник в отставке. Не так давно в подмосковном городе Щелкове местное издательство выпустило небольшим тиражом книжку Михаила Михайловича – «Минькины рассветы». «Думаю, каждый взрослый человек не раз и не два вспоминает свое детство», – пишет автор в предисловии. В книге – правдивые истории, случившиеся с автором в далеком уже, но незабываемом детстве. А оно было трудным – семья тамбовских крестьян была раскулачена, подалась на Север, на торфоразработки. Кончилось детство – началась война. Автор не скрывает, что вспоминал о прошлом прежде всего для внуков своих, и книжка рассчитана на детскую аудиторию. Но, думается, правда жизни, тем более той, далекой довоенной интересна всем.

Адрес: 141142 Московская обл., Щелковский р-н, пос. Биокомбинат, д. 5, кв. 13.

Наверное, и правда, что число 13 несчастливое. Миньке шел как раз тринадцатый год, когда умер отец – основной кормилец, опора и глава семьи. После него неприкаянными остались его жена – Минькина мамка и сыновья – Ленька и Минька. А через полгода родился маленький Гена.

Вскоре произошли крупные изменения. Семью бывшего десятника, занимавшую большую комнату в чурочном (сложенном из бревен. – **Прим. ред.**), как теперь сказали бы, «элитном» бараке, переселили в дощатый барак, где в огромной комнате размещалось семь семей. Это переселение было ударом для семьи, тем более что мамке пришлось перейти работать в

кубовую – греть воду, чтобы был кипяток для всего поселка, целый день. Грудной ребенок требовал постоянного внимания. Чтобы жить, семье нужны средства. А где их взять? Мамка крутилась, как могла, стойко перенося удары судьбы. Ленька и Минька видели, как трудно мамке, но что они могли поделать? А тут еще у мамки прихватило сердце, и ее положили в больницу. Положение складывалось – хуже некуда.

Теперь уж Минька не помнит, кто надоумил его поехать в Калинин к областному начальству за помощью. Но это было. «Кукушкой» по узкоколейке Минька доехал до Калинина. Постоянно спрашивая, куда ему идти, он наконец добрался до большого дома, где находилось самое большое начальство.

В разных комнатах Миньке не раз и не два пришлось рассказывать свою невеселую историю. Выслушав, дяди и тети направляли его на другой этаж, в другую комнату, к другому начальнику.

И все-таки Минька выходил свое. Он наконец попал к нужному дяде, который распорядился выдать Миньке пособие – 50 рублей. Много это или мало? Судите сами, если мамка получала за целый месяц труда в кубовой 100 рублей.

Итак, у Миньки в кармане лежали целых 50 рублей. Он их добыл сам, выходил собственными ногами, убеждая всех, как они нужны его бедствующей семье. Впоследствии Минька, став взрослым, не раз размышлял над этим далеко не рядовым и радостным случаем в своей жизни. И всякий раз сочувствовал мальцу, оценивая его упорство и умение добиться цели...

Но вернемся к 50 рублям, которые грели душу Миньке. Он на них мог купить все, что захочется. Хотелось многого, но были внутренние тормоза: деньги надо отдать мамке – она знает, куда их определить. Приближался новый, 1941 год, и Минька пошел на базар. Магазинов он не знал и боялся их. Походил по рядам торгующих, и ему приглянулся большой, белый, с блестяшками, местами потертый Дед Мороз. Кроме того, он увидел старенькие инструменты, зубило и напильник, позарез необходимые всякому уважающему себя мужчине. И он купил все эти превосходные вещи, потратив целых два рубля.

До отхода поезда оставалось часа три. Минька сел на лавку, пригрелся возле батареи и заснул. Спасибо, кто-то разбудил его, и он успел сесть в холодный вагон «кукушки». Поезд прита-

щился на Васильевский Мох – конечную станцию – часов в 9 вечера. До третьего участка, где жил Минька, было 5 километров. Но обязательно надо было найти больницу и повидаться с мамкой. Стоял морозец, шел редкий, пушистый снежок – настоящий новогодний вечер. А вот и больница. Кругом было темно. Миньку в здание не пустили, и он, поочередно стукая в окна, стал искать мамку. Очень хотелось увидеть ее и похвалиться полученной помощью и своими покупками.

Наконец через разукрашенное морозом окно он увидел мамку. Она удивилась: «Что случилось?» А когда через форточку Минька все-таки докричался и сообщил о своих приключениях, показал деньги, покупки и передал в кулечке печенье, у мамки вдруг показались слезы. «Наверное, ей в глаза ветром задуло снежинку», – подумал Минька...

ВАЛЕНКИ

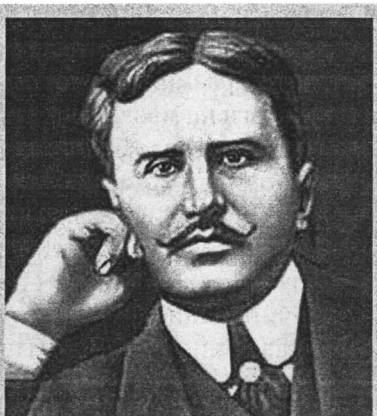
Высылаю вам свои труды. О себе: инвалид войны, 87 лет, еле передвигаюсь, одинокий. Помогают соседи. Я диктую – они записывают.

Григорий Леонтьевич КОЛЕСНИКОВ.

Адрес: 347863 Ростовская обл., Каменской р-н, пос. Лесной, д. 6, кв. 2.

Сижу я на завалинке
Под вечер в летний зной.
А рядом внук мой маленький
Глядит на мои валенки,
Дырявые и старые,
Как дед его слепой.
– Замерзнут ноги, дедушка! –
Хихикнул дурачок. –
В подушку сунь, как бабушка
Свой греет нос-крючок.
– Ах ты насмешник, каверзник!
В два счета внук удрал.
– Нет, деда, я не каверзник.
Я все, как есть, сказал.

В БОРЬБЕ С МОРФИЕМ



Постоянные читатели журнала «Предупреждение» знакомы с творчеством знаменитого американского писателя О.ГЕНРИ – настоящее имя Уильям Сидни Портер (1862 – 1910 гг.). Уже не раз мы печатали его рассказы, всегда отличающиеся юмором и неожиданными развязками. Непредсказуемыми сюжетами была отмечена и жизнь писателя. После окончания школы учился на фармацевта, работал в аптеке, а затем переквалифицировался в банковские служащие. Был обвинен в растрате, три года провел в тюрьме. Находясь в заключении, работал в лазарете и сочинял рассказы, подыскивая себе псевдоним. В итоге остановил свой выбор на О.Генри (имя известного французского фармацевта).

Я никогда не мог хорошенько понять, как Том Хопкинс допустил такую ошибку. Он целый семестр, прежде чем наследовал состояние своей тетки, работал в медицинской школе и считался сильным в терапии.

Мы в тот вечер вместе были в гостях, а затем Том зашел ко мне, чтобы выкурить трубку и поболтать, прежде чем вернуться в собственную роскошную квартиру. Я на минуту вышел в другую комнату и вдруг услышал, что Том кричит мне:

– Билли, я приму четыре грана хинина, если ты ничего не имеешь против! Я совсем посинел и весь дрожу. Думаю, что простудился.

– Хорошо! – крикнул я в ответ. – Банка на второй полке. Прими в ложке эвкалиптового эликсира. Он отнимает горечь.

Когда я возвратился, мы сели у огня и продолжали разговор. Приблизительно через восемь минут Том откинулся на спинку в легком обмороке. Я сейчас же подошел к шкафу с лекарствами и заглянул в него.

– Ах ты разиня, разиня, – проворчал я. – Вот как действуют деньги на мозг человека!

В шкафу стояла банка с морфием в том же положении, в каком Том оставил ее. Я вытащил молодого доктора, жившего этажом выше, и послал его за старым доктором Гельсом, жившим на расстоянии двух кварталов. У Тома Хопкинса было слишком много денег для того, чтобы его лечили молодые начинающие врачи.

Когда пришел Гельс, мы проделали над Томом самый дорогой курс лечения, какой только позволяют ресурсы медицинской профессии. После сильно действующих средств мы дали ему цитрат кофеина в частых приемах и крепкий кофе, а также водили его взад и вперед по комнате.

Старый Гельс щипал его, хлопал по лицу и усиленно старался заработать крупный чек, который уже видел в отдалении.

Молодой доктор с верхнего этажа дал Тому самый сердечный, пробуждающий пинок, а затем извинился предо мной.

– Не мог удержаться, – сказал он. – Никогда в жизни мне не приходилось давать пинок миллионеру и, может быть, никогда больше не придется.

– Теперь, – сказал доктор Гельс через несколько часов, – он поправится. Но не давайте ему засыпать еще час. Вам придется разговаривать с ним и встряхивать время от времени. Когда пульс и дыхание будут нормальны, дайте ему поспать. Я оставляю его на ваше попечение.

Я остался один с Томом, которого мы положили предва-

рительно на кушетку. Он лежал совсем тихо, и глаза его были наполовину закрыты. Я начал свое дело, которое заключалось в том, чтобы держать его в состоянии бодрствования.

– Ну, старина,– сказал я, – ты чуть на тот свет не съездил, но мы тебя вызволили. Когда ты слушал лекции, Том, не говорил ли случайно кто-либо из профессоров, что «m-o-r-p-h-i-a» никогда не пишется «quinina», особенно в четырехгранных дозах? Но я не буду громоздить на тебя обвинений, пока ты не станешь на ноги... Тебе следовало бы быть фармацевтом, Том: у тебя замечательные способности к распознаванию рецептов.

Том взглянул на меня со слабой и глупой улыбкой.

– Билли, – пробормотал он, – я чувствую себя совсем точно колибри, летающая вокруг кучи самых дорогих роз. Не приставай ко мне. Буду теперь спать.

Через две секунды он уснул. Я потряс его за плечо.

– Ну, Том, – строго сказал я, – так нельзя. Великий доктор сказал, что ты не должен спать еще по крайней мере час. Открой глаза! Ты еще не совсем вне опасности. Проснись!

Том Хопкинс весил сто девяносто восемь фунтов. Он бросил на меня еще одну сонную усмешку и погрузился в еще более глубокий сон. Мне хотелось бы заставить его двигаться, но с таким же успехом я мог бы заставить вальсировать со мной по комнате обелиск.

Дыхание Тома перешло в храп, а это, в связи с отравлением морфием, грозит опасностью. Я стал соображать. Не в силах поднять его тело, я должен постараться возбудить его мозг. «Рассерди его!» – вот мысль, пришедшая мне в голову. «Хорошо, – подумал я, – но как?» Не было ни одной прорехи в кольчуге Тома. Славный малый! Он был само добродушие. Притом благородный, джентльмен, изящный, верный и чистый, как солнечный свет. Он приехал откуда-то с Юга, где у людей еще имеются идеалы и кодекс нравственности. Нью-Йорк очаровал его, но не испортил. У него сохранилось старомодное рыцарское почитание женщины, которое...

«Эврика! Вот идея!» В минуту или же две я обработал все в своем мозгу. Я мысленно смеялся при мысли, что устрою такую штуку Тому Хопкинсу. Затем я схватил его за плечо и

тряс до тех пор, пока он не захлопал ушами. Я принял гневный и презрительный вид и остановил палец на расстоянии двух дюймов от его носа.

– Слушай меня, Хопкинс, – сказал я резко и отчетливо. – Мы были с тобою добрыми друзьями, но объявляю тебе, что в будущем моя дверь закрыта для человека, который поступил так подло, как ты...

Том как будто едва-едва заинтересовался.

– В чем дело, Билли? – спокойно спросил он. – Ты не в своей тарелке?

– Был бы, если бы я был на твоем месте, – продолжал я. – Но, слава Богу, я – не ты. На твоем месте я, кажется, боялся бы закрыть на минуту глаза. Что ты скажешь о девушке, которая ждет тебя там, среди одиноких южных сосен? О девушке, которую ты забыл с тех пор, как получил наследство? О, я знаю, о чем говорю. Пока ты был бедным медицинским студентом, она была достаточно хороша для тебя. Но теперь, когда ты – миллионер, дело другое! Хотел бы я знать, что она думает о поведении того особого класса людей, который ее научили почитать? Что она думает о поведении южного джентльмена? Мне жаль, Хопкинс, что я принужден говорить об этом, но ты хорошо скрывал это и так прекрасно сыграл свою роль, что я считал тебя выше подобных уловок, недостойных мужчины!

Бедный Том! Я едва мог удержаться от смеха, глядя, как он борется с действием наркоза. Видно было, что он сердит, и я не осуждал его за это. У Тома был южный темперамент. Его глаза были открыты, и в них промелькнули один-два проблеска огня. Но снадобье все еще заволакивало его мозг и связывало язык.

– Пр-провались ты, – заикаясь, произнес он, – я тебя поколочу.

Он пытался подняться с дивана. Несмотря на объем, он был теперь очень слаб. Я уложил его обратно одной рукой. Он лежал, сверкая глазами, точно лев в западне.

– Это удержит тебя некоторое время, старый негодяй, – сказал я самому себе. Я встал и разжег трубку, так как хотел

покурить, а после того заходил взад и вперед по комнате, поздравляя себя с блестящей идеей.

Вдруг послышался храп. Я оглянулся. Том снова уснул. Я подошел и толкнул его под челюсть. Он посмотрел на меня с довольным и доброжелательным видом идиота. Я пожевал трубку и снова резко заговорил:

– Я требую, чтобы ты поднялся и убрался от меня как можно скорее, – сказал я оскорбительным тоном. – Я уже сказал, что думаю о тебе. Если у тебя осталась какая-либо честь или честность, ты дважды подумаешь, прежде чем явиться в общество джентльменов. Она – бедная девушка, не так ли? – с насмешкой сказал я. – Слишком простая и неподходящая для нас с тех пор, как мы разбогатели? Стыдно было бы гулять с ней по Пятой авеню, не правда ли? Хопкинс, ты в сорок семь раз хуже всякого хама. Кому нужны твои деньги? Не мне! Готов поручиться, что и той девушке они тоже не нужны. Может быть, ты был бы больше мужчиной, если бы не имел их. Теперь ты сделался подлецом и... – я подумал, что это очень драматично, – может быть, разбил преданное сердце. (Том Хопкинс, разбивающий верное сердце!) Дай мне освободиться от тебя возможно скорее!

Я повернулся спиной к Тому и подмигнул самому себе в зеркало. Услыхав, что он шевелится, я быстро обернулся: я не хотел, чтобы сто девяносто восемь фунтов упали на меня с тыла. Но Том только немного повернулся и закрыл лицо рукой. Он произнес несколько слов немного яснее, чем прежде.

– Я бы не говорил таким образом с тобой, Билли, если бы даже слышал, что люди лгут о тебе. Но как только я смогу встать, я сломаю тебе шею. Не забудь этого.

Мне стало немного стыдно. Но ведь я хотел спасти Тома! Утром, когда я все разъясню ему, мы вместе посмеемся над этим.

Минут через двадцать Том уснул здоровым, спокойным сном. Я пощупал пульс, прислушался к дыханию и разрешил ему спать. Все было нормально, и Том был спасен. Я ушел в другую комнату и упал в постель.

Когда я проснулся на следующее утро, Том уже встал и оделся. Он был совсем здоров, если не считать расстроенных нервов и языка, похожего на щепку белого дуба.

– Каким я был идиотом! – сказал он в раздумье. – Я помню, что, когда я брал лекарство, то думал, как странно выглядит банка с хинином. Очень много было хлопот, чтобы спасти меня?

Я ответил отрицательно. Его память, по-видимому, была плоха по отношению ко всему происшедшему. Я заключил, что он не помнит о моих усилиях не давать ему спать, и решил ничего пока не говорить ему. «Когда-нибудь позже, – думал я, – когда ему будет лучше, мы вместе посмеемся над этим».

Собравшись уходить, Том остановился в открытой двери и пожал мне руку.

– Благодарю, старина, – сказал он, – за твои хлопоты обо мне и за то, что ты сказал. Я иду сейчас телеграфировать той бедной девушке.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Звонит мужик в «скорую» и говорит:

– Скорее приезжайте, у моей жены белая горячка!

– А почему вы так решили?

– В квартире полно чертей, а она их не видит!

* * *

– Чего-то ты плохо выглядишь.

– Да вот, купил недавно таблетки от желания курить...

– И как, желание пропало?

– Как рукой сняло! Курю теперь безо всякого желания.

* * *

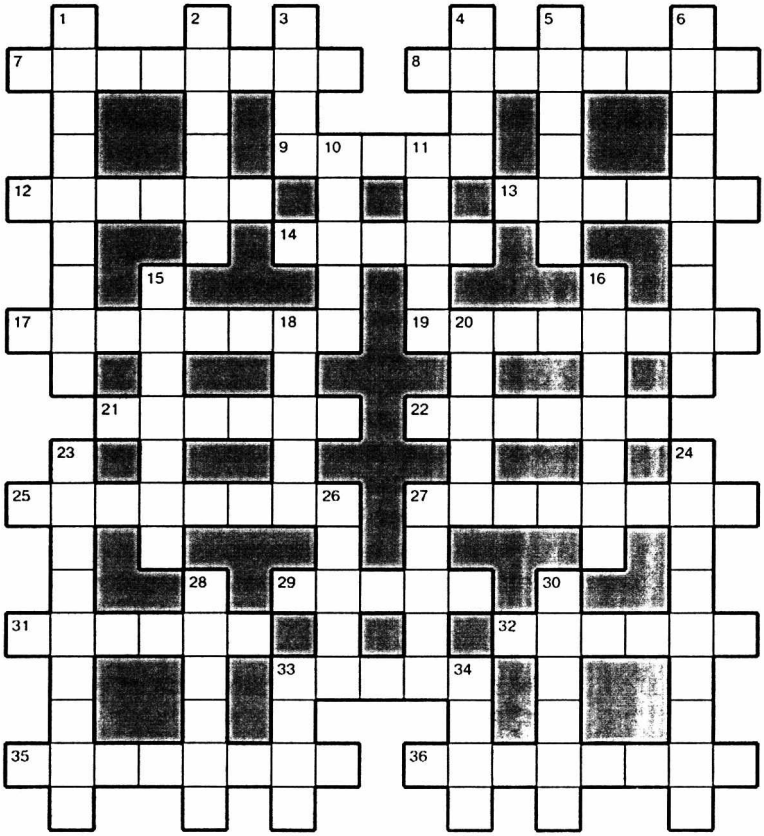
Рекламная акция в стоматологической поликлинике. «Если вы удалите у нас 32 зуба, то 33-й мы выдернем бесплатно».

* * *

Высоко в горах, в ауле, 150-летняя мать говорит 130-летнему сыну:

– У всех дети как дети, а я тебе уже столько лет твержу одно и то же: не ешь немытые яблоки – и никакого толка.

КРОССВОРД



ЯПОНСКИЕ КРОССВОРДЫ
ЦИФРОВЫЕ СКАНВОРДЫ
ЯПОНСКИЕ КРОССВОРДЫ №18
Кротёнок
Домино
КРОТ
полный спектр
развлекательной периодики

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Целебное питье из аптеки. **8.** Врач, лечащий малыми дозами лекарств по системе, предложенной С. Ганнеманом. **9.** Парный орган, выводящий из организма избыток солей и воды. **12.** Глубокий сон с потерей чувствительности под присмотром анестезиолога. **13.** Отвар, составленный придворным лекарем. **14.** Первичная скелетная ось у человеческого зародыша. **17.** Врач в обществе, не знающем профессионального образования. **19.** Пункт осмотра беженцев из зараженной местности. **21.** Орган, вырабатывающий и выделяющий гормоны, слюну и прочее. **22.** Глубокое расстройство душевных процессов с нарушением отражения реальности и поведения. **25.** Настойка лекарственного вещества на спирте или эфире. **27.** Наука о строении организма. **29.** «Стройматериал» скелета позвоночных животных и человека. **31.** Диагностический УЗИ-аппарат. **32.** Соединительно-тканные пластинки в сердце, образованные эндокардом. **33.** Отрицательная эмоция, возникающая у ребенка при виде шприца. **35.** Повреждение организма под действием ударной воздушной волны. **36.** Изготовление, хранение и отпуск лекарственных средств как единое целое.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Лечебно-профилактическое учреждение, не спускающее глаз с пациента, попавшего на его учет. **2.** Прибор для борьбы с тугоухостью. **3.** Симптом бронхита, выявляемый при аускультации легких. **4.** Полная утрата сознания, нарушение кровообращения, дыхания, обмена веществ, отсутствие рефлексов. **5.** Вирусное заболевание на губах, в народе называемое «простудой». **6.** Поражение корешков спинномозговых нервов, главным образом при остеохондрозе межпозвоночных дисков. **10.** Наименее неделимая единица биологического вида. **11.** Адамово яблоко. **15.** Стеклянная трубочка для отмеривания небольших доз жидкости. **16.** Врач, пытающийся бороться с доброкачественными и злокачественными опухолями. **18.** Лучевой «скальпель» в руках пластического хирурга. **20.** Отросток нервной клетки, проводящий нервные импульсы от тела клетки к иннервируемым органам или другим нервным клеткам. **23.** Врач только для женщин. **24.** Воспаление мышцы сердца. **26.** Избавление от нежелательной беременности. **27.** Возможное осложнение бронхита. **28.** Нить для внутренних операционных швов. **30.** Жидкость, составляющая чуть больше половины объема крови. **33.** Патологический канал между гнойником и поверхностью. **34.** Вибрация мягких тканей гортаноглотки спящего.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД В № 1 (55)

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Жидкость. 8. Давление. 9. Лампа. 12. Латынь. 13. Ампула. 14. Прием. 17. Гематома. 19. Акушерка. 21. Запись. 22. Анализ. 25. Гомеопат. 27. Пластырь. 29. Плечо. 31. Хирург. 32. Пульпа. 33. Пятак. 35. Физиолог. 36. Ожирение.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Диспансер. 2. Допинг. 3. Стол. 4. Чаша. 5. Плазма. 6. Щиколотка. 10. Аорта. 11. Пчела. 15. Лазарет. 16. Педиатр. 18. Маска. 20. Канал. 23. Горчичник. 24. Ортопедия. 26. Талия. 27. Почка. 28. Зрачок. 30. Курорт. 33. Плод. 34. Кожа.

А ВЫ ПОДПИСАЛИСЬ НА ЖУРНАЛ «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ»?!

С января 2008 года журнал «Предупреждение» стал ежемесячным изданием. Это значит, что в первом полугодии читатели получат шесть номеров – в два раза больше, чем получали за такое же время в предыдущие годы. Если вы не успели подписаться на журнал с января, поспешите на почту и оформите подписку на оставшиеся месяцы первого полугодия 2008 года.

Напоминаем, что подписка на журнал «Предупреждение» проводится по следующим каталогам:

Каталог
российской прессы
«Почта России» (МАП) – индекс 99608.

Объединенный каталог
«Пресса России» (АПР) – индекс 26062.

Газеты, журналы.
Агентство «Роспечать» (АПР) – индекс 26062.

Оставайтесь с нами!

Читайте в следующем номере журнала

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

(выйдет 12 марта 2008 года)

Целлюлит в вопросах и ответах

Со снытью весной не пропадешь

Анатомия болезни: инфаркт